

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE**

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**

**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**

**PINAR DEL RÍO**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE  
MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD**

**Título: Programa de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 75 años al círculo de abuelos de la circunscripción No 52 del consejo popular urbano municipio San Luis, Pinar del Río.**

**AUTOR: Lic. Raidel Arencibia Geli**

**TUTOR: MsC. Israel Rodríguez González**

**AÑO 53 DE LA REVOLUCIÓN**

**2011**

## **Pensamiento**

**“LA VEJEZ ES UN TRIUNFO, PARA ALCANZARLA HEMOS DE DEJAR UNA ESTELA DE AMOR Y SACRIFICIO EN NUESTRO ANDAR POR LOS CAMINOS DE LA VIDA”.**

**Fidel Castro Ruz**

## **Dedicatoria**

A mi hijo, por ser la razón por la cual siempre quiero seguir creciendo y por robarle tantas horas de entrega y dedicación.

A mi esposa, fuente eterna de inspiración y entrega incondicional, a la que quisiera entregar un mundo lleno de colores y fantasías.

A mis padre, fuente inagotable de desvelo y confianza, al depositar en mí la mayor alegría de vivir.

## **AGRADECIMIENTOS.**

Al colectivo de profesores de la facultad que fueron capaces de despertar en mí, la verdadera vocación.

A todos los abuelos involucrados en este hermoso proyecto, por su amor, su dedicación, apoyo y participación incondicionalmente.

A mi tutor y amigo MSc. Israel Rodríguez González, hombre de ciencias.

A mi gran amigo Yurien Monterrey Jane, Por su ayuda incondicional en los momentos difíciles.

A usted, que desde esa “ventana” me ha extendido su mano, haciéndome saber que todo puede ser posible.

En fin a todos aquellos que de una forma u otra me extendieron su mano para hacer realidad este sueño.

## **Resumen**

Las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo psico-físico y social en el adulto mayor.

Este trabajo permite conocer sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad, para así brindarle una mejor convivencia social y familiar, y un mejor espacio de realización personal.

Las actividades física-recreativas en la tercera edad contribuyen al mejoramiento y activación del organismo de los practicantes, permite la socialización de estos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales, y estimula a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad.

El presente trabajo se refiere a cómo mejorar la incorporación del adulto mayor 60 a 75 años al círculo de abuelos de la circunscripción No 52 del Consejo Popular Urbano, municipio San Luis.

El objetivo de este trabajo es proponer un programa de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 75 años al círculo de abuelos de la circunscripción No 52 del consejo popular urbano del municipio San Luis, provincia Pinar del Río, la muestra utilizada en la investigación es de 20 adultos mayores. Se comienza el estudio con la aplicación de un diagnóstico, el cual arroja la problemática existente, así como las necesidades e intereses recreativos de este grupo.

Para obtener esta información se aplicaron diferentes métodos y técnicas investigativas como observación, encuesta y entrevista con el fin de elaborar un programa de actividades físico-recreativas según la preferencia de los adultos mayores. Esto nos permitió llegar a conformar un programa de Actividades Físico-recreativas, el cual se ha organizado teniendo presente las realidades objetivas y consultando la bibliografía más actualizada sobre la materia del tema.

## Índice

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL. ....	11
1.1 Generalidades de la Cultura Física.....	11
1.2 La vida del Adulto Mayor .....	11
1.2.1 El Envejecimiento .....	12
1.2.2 Característica biológica, cambios en la tercera edad. Consideraciones anatómica fisiológicas del envejecimiento. Teorías biológicas del envejecimiento... 13	
1.3 Características psíquicas del Adulto Mayor .....	20
1.3.1 La motivación en el Adulto Mayor.....	22
1.4 Actividades Físico- Recreativas en los Adultos Mayores.....	25
1.4.1 Cambios bioquímicos durante la actividad física. ....	27
1.5 Efectos del ejercicio físico en la funcionalidad de los Adultos Mayores. ....	27
1.5.1 Benéficos de la práctica regular de ejercicios físicos. ....	29
1.6 Proceso de Recreación en el adulto mayor. ....	31
1.6.1 Sobre la definición de recreación: .....	31
1.6.2 El envejecimiento y la actividad Recreativa. ....	33
1.6.3 Objetivos y características de la actividad física y recreativa. ....	34
1.6.4 Aspectos para una correcta selección de las actividades físico- recreativas a realizar con los adultos mayores: .....	34
1.7 Programa de actividades físico- recreativas. ....	38
CONCLUSIONES PARCIALES DEL CAPITULO I .....	45
CAPÍTULO II: Análisis de los resultados de los instrumentos investigativo y característica de la comunidad motivo estudio.....	46
2.1 Características de la circunscripción no. 52 del consejo popular urbano San Luis. .....	46
2.2 Caracterización del grupo.....	46
2.3 Resultados del Análisis documental.....	47
2.4 Resultado de la observación inicial.....	48

2.5 Resultado de la Encuesta realizada a la muestra. ....	48
2.6 Resultado de la entrevista a los profesores de la cultura física .....	49
2.7 Entrevista a informantes claves.....	50
2.8 Resultados de la técnica aplicada (fórum comunitario).....	51
Conclusiones parciales del capítulo II.....	51
<b>CAPITULO 3: PROPUESTA Y VALIDACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO- RECREATIVAS PARA LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR AL CÍRCULO DE ABUELO DE LA COMUNIDAD EN ESTUDIO. ....</b>	<b>52</b>
3.1 Fundamentación Programa de actividades Físico- Recreativas.....	52
3.2 Programación de las actividades Físico- Recreativo para mejorar la incorporación del Adulto Mayor de 60 a 75 años al círculo de abuelos de la circunscripción No 52 del consejo popular urbano del municipio San Luis. ....	55
3.3 Indicaciones metodológicas para planificar las clases de Cultura Física para el adulto mayor.....	61
3.4 Valoración Teórica del Programa de actividades físico-recreativas. Valoración de los Especialistas.....	63
3.5 Valoración Práctica del Programa de actividades.....	63
3.5.1 Resultado de la observación final.....	64
3.5.2 Comparación entre la observación inicial y final. ....	65
3.6 Análisis de los resultados de la encuesta de satisfacción y aceptación de las actividades aplicadas a la muestra de la investigación. (Ver anexo 7).....	66
Conclusiones parciales del capítulo 3.....	67
Conclusiones Generales.....	67
Recomendaciones.....	68
Bibliografía.....	
Anexo .....	76

## **INTRODUCCIÓN**

El deporte, la cultura física y la recreación constituyen en Cuba uno de los logros más grandes de la Revolución, son muchos los autores que han dedicado gran parte de su tiempo a su estudio, alcanzándose logros a escala universal. Dentro de la cultura física se ha creado una obra sin precedentes, la atención al anciano que a través de los círculos de abuelos y los grupos de salud que se crearon desde 1984 en coordinación con el médico de la familia, cuentan ya con 192 794 practicantes activos en todo el país incorporados a los 8 507 círculos de abuelos, o a las 100 casas de abuelos y 126 hogares de ancianos.

La actividad física en la tercera edad contribuye al mejoramiento y activación del organismo de los practicantes, permite la socialización de estos con los demás miembros del grupo, aumentando el círculo de relaciones sociales, y estimula a potenciar su papel activo en la familia y la sociedad.

En la edad adulta es necesaria una práctica física periódica, realizada de forma coherente, controlada y adoptada a las características y necesidades de las personas Mayores. Esta actividad da lugar a unas repercusiones muy positivas, siempre y cuando, se adapte a las posibilidades de la persona de forma progresiva y equilibrada.

En tal sentido nuestro país ha dedicado grandes esfuerzos en la Formación de profesionales de la Cultura Física altamente calificados capaces de abarcar todos los programas e irradiar en todas las esferas, unidos a los CVD y activistas.

Las actividades físico -Recreativas son aquellas, que su contenido así lo indica, es decir, de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre logrando como resultado final, salud y alegría. De aquí podemos inferir la importancia que reviste esto para la sociedad.



En el presente trabajo se realiza un análisis sociológico y una identificación de las características más comunes en este sector de la población en continuo crecimiento, fundamentadas en teorías y clasificaciones de autores de reconocido nivel, por lo que esperamos que el mismo sea de utilidad para profesionales de la Cultura Física y toda persona relacionada con el trato de personas Mayores. La calidad de vida y la creación de un estilo de vida en la población, presupone una relación dialéctica entre la organización adecuada del tiempo libre y la salud, mental y física de cada persona, ya que por un lado, la realización de un grupo de actividades Físico- Recreativas y Deportivas lo preparan para el pleno disfrute de la vida.

El Estado Cubano decreta el derecho a jubilarse a los trabajadores de 60 a 65 años, sin embargo el hombre a ésta edad no se siente viejo, por el contrario con mucha frecuencia él trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos, a través del Círculo de Abuelos.

Sobre el adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida, se escribe desde diferentes perspectivas y con más amplitud en los últimos años. Esto obedece fundamentalmente a la preocupación cada vez más creciente en las sociedades contemporáneas de las personas mayores de 60 años que representan el grupo de edad que más rápidamente crece en el mundo. El hombre, a lo largo de toda su historia ha estado obsesionado, por encontrar la “Mágica pócima de la eternidad”, la “Fuente de la eterna juventud”, el “elixir de la larga vida”. Pero... “la realidad no es otra que todo lo que empieza tiene un fin. La madre naturaleza ha creado los mecanismos necesarios para que la vida en la tierra vaya siempre renovándose y evolucionando, aunque no sepamos hacia donde. Selman-Housein, KH (2008)

El envejecimiento, es un proceso más dentro de la carrera de la vida de los seres vivos, se están haciendo numerosos descubrimientos relacionados con las causas que lo provocan, son varias las teorías que se mueven en torno a tan misterioso proceso de deterioro de la vida, todas en su mayor parte fundamentadas y aprobadas, pero ninguna llega al fondo de la cuestión, simplemente hay que aceptarlo tal como es.

Según Ceballos, J (2003) “Todos tenemos la preocupación de cómo seremos cuando llegue la vejez o si llegaremos a ella y más que esta preocupación debiéramos preguntarnos ¿qué hacer para llegar a una vejez sana y mucho más placentera? o ¿cómo podemos evitar una vejez llena de dolores e infelicidades”

La medicina moderna no cuenta aún con medicamentos para el rejuvenecimiento que prolongue la vida del hombre. La vejez es una etapa irreversible de la vida, un nivel determinado de una forma especial de movimiento de la materia. El arte para prolongar la vida consiste en no reducirla a una forma de vida incorrecta y alargarla por medio de amplias transformaciones sociales y medidas sanitarias y en buscar la longevidad activa satisfactoria partiendo del individuo, de la persona.

El primer programa surge en 1974, y en 1985 se incorpora la variante de atención del médico de familia y su equipo. Este programa, además de ofrecer aglutinación en favor del adulto mayor será aplicable en todos los niveles de atención, que incluyen no sólo salud, sino seguridad social, deportes, cultura, legislación entre otros.

El adulto mayor cuenta entonces con necesidades propias que requieren de una caracterización particular. Una necesidad básica que es la comunicación. Ya cuando el sujeto ha transitado por esa etapa y es realmente añoso, recupera una percepción más positiva de la edad, y por lo tanto se acepta mejor así mismo y a sus coetáneos.

Durante las visitas realizadas por los sub directores del combinado deportivo No 1 y metodólogos del municipio de San Luis, se constato como, principal deficiencia la poca incorporación del adulto mayor a las clase de círculo de abuelos de la circunscripción No 52 .

Durante el estudio exploratorio inicial a través de la observación diaria se ha podido apreciar que la mayoría de los adultos mayores de la zona solo realizan actividades de carácter doméstico y no se incorporan a las actividades programadas en el círculo de abuelos.

Conociendo las irregularidades antes expuestas se aplicó una encuesta, a la muestra seleccionada para la investigación, donde los resultados arrojados demuestran desinterés de los adultos mayores por las actividades que en ocasiones se convocan, coinciden en la necesidad de ofertar actividades físico-recreativas acorde a sus particularidades e intereses, reconocen que en la comunidad hay ofertas pero no son de su agrado y es por ello que sus intereses no coinciden con la participación a las clases del círculo de abuelos.

Todos estos antecedentes nos llevaron al siguiente **problema científico**:

¿Cómo mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 75 años, al círculo de abuelos de la circunscripción No. 52 del Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis, Pinar del Río?

### **Objeto de Estudio**

Proceso de la Educación Física en el adulto mayor.

### **Campo de acción**

Incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos.

### **Objetivo General**

Proponer un Programa de actividades físico-recreativas, para mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 75 años al círculo de abuelo de la circunscripción No. 52 del Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis, Pinar del Río.

### **Preguntas Científicas**

1. ¿Cuáles son los referentes teóricos metodológicos que sustentan el Proceso de la Educación Física en el adulto mayor y la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos?
2. ¿Cuál es el estado actual que presenta la incorporación del adulto mayor de 60 a 75 años al círculo de abuelos de la circunscripción No. 52 del Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis?

3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pueden seleccionar para elaborar el Programa de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación de los adultos mayores de 60 a 75 años al círculo de abuelos de la circunscripción No. 52 del Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis?
4. ¿Cuál es la efectividad del Programa de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación del Adulto Mayor de 60 a 75 años al círculo de abuelos de la circunscripción No. 52 del Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis?

### **Tareas científicas.**

1. Determinación los referentes teóricos metodológicos que sustentan el Proceso de la Educación Física en el adulto mayor y la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos.
- 2 Diagnóstico del estado actual sobre la incorporación del adulto mayor de 60 a 75 años de la circunscripción No. 52 del Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis.
- 3 Selección de las actividades para la elaboración del Programa de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación del adultos mayor de 60-75 años al círculo de abuelos de la circunscripción No. 52 del Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis, Pinar del Rio.
- 4 Valoración de la efectividad del Programa de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación del Adultos Mayor de 60 a 75 años al círculo de Abuelos de la Circunscripción No. 52 del Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis, Pinar del Rio.

### **Diseño Muestral**

**La población:** 58 adultos mayores de 60 - 76 años de edad, pertenecientes a la circunscripción No. 52 Del Consejo Popular Urbano.

**Muestra:** 20 adultos mayores de 60 - 75 años

**Tipo de muestreo:** Muestreo exploratorio simple

**Criterio de selección:** 3 a 1.

### **Diseño Metodológico**

El método general de la investigación lo constituye el **Dialéctico-materialista** como método general de la ciencia, se emplea como rector del conocimiento ya que se asume la relación dialéctica manifestada entre la filosofía, la ciencia y la investigación científica.

**Métodos Teóricos:** El empleo de los métodos teóricos posibilitará la interpretación conceptual de los datos empíricos encontrados, poder explicar los hechos y profundizar en las relaciones esenciales y cualidades fundamentales de los procesos no observables directamente, lo que pone en condiciones para poder enfrentar y realizar el trabajo. Los métodos seleccionados son:

**Histórico Lógico:** Permitió establecer relaciones lógicas, partiendo de preceptos teóricos y metodológicos que fundamentan la incorporación de los adultos mayores las clases de cultura física en la comunidad, tomando como referencia patrones físicos, psicológicos, filosóficos y sociológicos, todo lo cual propició la comprensión de las condicionantes históricas y sociales que caracterizan el proceso.

**Análisis Síntesis:** Posibilitó explorar, analizar y conocer el contenido del objeto de estudio incorporación a las actividades físico recreativas mediante el trabajo con diferentes fuentes documentales, entendiendo como fuente toda información o medio que permitió conformar el marco teórico referencial. Además, se utilizó para el estudio bibliográfico necesario en relación con el objeto. Asimismo, para el análisis de los métodos y procedimientos que fueron empleados según el diagnóstico.

**Inductivo Deductivo:** Permitió ir de lo general a lo particular, partiendo de los fundamentos teóricos metodológicos sobre el proceso de recreación comunitaria, hasta los adultos mayores de 60-75 años pertenecientes las clases de cultura física de la circunscripción No. 52 Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis.

### **Métodos Empíricos**

**Análisis Documental:** Con la finalidad de hacer un análisis de los documentos normativos que rigen Proceso de la Educación Física en el

adulto mayor, así como textos relacionados con la problemática objeto de investigación.

**Observación:** Se observaron un total de 10 clases de círculos de abuelos, con el objetivo de conocer el comportamiento de los aspectos relacionados entre las clases del círculo de abuelos y los adultos mayores de la zona.

**Encuesta:** Fue aplicada a la muestra objeto de investigación, la misma tiene como objetivo de unificar criterios, y así elaborar un Programa de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor a las clases del círculo de abuelos.

**Entrevista a profesores de cultura física:** Se realizó a los profesores de cultura física del combinado deportivo No 1, para determinar el nivel de preparación que tienen los profesores de Cultura Física sobre la planificación de clases de círculos de abuelos, así como actividades físico recreativas para los adultos mayores.

**Entrevista a Informantes Claves:** Para determinar la situación actual de los adultos mayores de 60 - 75 años de la circunscripción No. 52 del Consejo Popular Urbano Municipio San Luis.

**Consulta a Especialistas:** Se consultaron especialistas con vasta experiencia en el trabajo de la Cultura Física y la Recreación, con el fin de conocer su valoración sobre el Programa estructurado.

### **Métodos de Intervención Comunitarios**

**Informantes claves:** Brindaron información acerca de la situación actual de los adultos mayores de 60 - 75 años de la circunscripción No. 52 del Consejo Popular Urbano Municipio San Luis y su incorporación a las actividades físico recreativas realizando una valoración crítica de la propuesta y su influencia en la comunidad.

**Fórum comunitario:** Consiste en realizar una asamblea abierta en la que participan los ciudadanos (miembros de una comunidad, organización, grupo) y debaten libremente sobre sus necesidades y problemas, convocándose a personas y grupos interesados, preparándose anticipadamente las ideas y el porqué del encuentro permitiendo de manera conjunta se expresen las

principales dificultades de la localidad y las que afectan directamente al adulto mayor de la circunscripción No. 52 del Consejo Popular Urbano Municipio San Luis.

### **Métodos Estadísticos Matemáticos**

**Estadística descriptiva:** estadígrafo de tendencia central (media aritmética) la medida de posición relativa (cálculo porcentual).

**Estadística Inferencial:** Fue fundamental para comprobar la validez de la propuesta para ello se empleó la prueba de dícima de diferencias de proporciones.

### **EI APOORTE TEÓRICO**

Esta dado por los fundamentos teóricos que se correspondan con la aplicación de un Programa de actividades físico -recreativas que le permitan a los adultos mayores mejorar su incorporación al círculos de Abuelos de la circunscripción No. 52 del Consejo Popular Urbano Municipio San Luis.

### **APOORTE PRÁCTICO**

Se complementa en el Programa de actividades físico- recreativas que se propone para mejorar la incorporación de adultos mayores de 60-75 años al círculo de abuelos de la circunscripción No. 52 del Consejo Popular Urbano Municipio San Luis, Pinar del Rio, ya que los prepara mental y físicamente para la vida.

### **NOVEDAD CIENTÍFICA**

Se basa en el trabajo sobre la problemática que afecta a los adultos de (60-75 años) pertenecientes al círculo de abuelos de la circunscripción No. 52 del consejo popular Urbano, ya que por primera vez se propone un Programa de actividades físico -recreativas que trae consigo un beneficio social en la comunidad investigada, promoción de salud, elevación de la cultura y educación de los adultos, esperando como resultado mejorar la incorporación del adulto mayor a los diferentes círculos de abuelos de la comunidad.

## **Definiciones de Trabajo**

**Actividades físico-recreativas:** Se conoce como actividades físico recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente. En la investigación se hace referencia fundamentalmente a las actividades físico recreativa deportivas, las cuales revisten gran importancia en la sociedad cubana actual.

**Salud:** Equilibrio biológico, psicológico y social armónico del hombre con su medio ambiente (folleto de rehabilitación física)

**Adulto Mayor:** Todas las personas que cursan por el proceso de envejecimiento y que cronológicamente se ubica entre los 60 años.

**Envejecimiento:** Concepto biológico que se refiere al conjunto de modificaciones inevitables e irreversible que produce en un organismo con el paso del tiempo y que finalmente conducen al fallecimiento (Diccionario en Carta)

**Círculo de Abuelos:** Nombre que recibe la experiencia cubana de extensión de la Educación Física a la tercera edad, dirigido por un profesor de Cultura Física y presenciado por la estructura de salud de atención primaria del Consultorio Médico de la Familia.

## **PRESENTACIÓN DE LA ESTRUCTURA DEL CAPITULADO**

La tesis se ha estructurado de la siguiente forma:

El presente trabajo consta de una introducción donde están los elementos esenciales del diseño teórico-metodológico del proceso de investigación y la fundamentación e importancia del problema científico, el objetivo, las preguntas científicas, las tareas y los métodos, entre otros aspectos de interés. En el capítulo I se desarrollan los elementos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica consultada. Capítulo II Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados. Capítulo III El Programa de actividades físicos-recreativas y su efectividad en la aplicación para mejorar la incorporación del Adulto Mayor de 60-75 años las clases de cultura física de la circunscripción No. 52, en el Consejo Popular Urbano del municipio San Luis, Pinar del Río. Finalmente se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos del trabajo investigativo.



Socialización de la investigación:

- fórum de Ciencia y Técnica en la Sede Universitaria Municipal de San Luis.
- Evento de la cátedra del Adulto Mayor.
- Evento de Pedagogía 2011.
- Fórum municipal de Recreación.

# CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.

## **1.1 Generalidades de la Cultura Física**

Trabajar en aras del mejoramiento de la salud del ser humano es una labor responsable y halagadora a la vez y más en un campo tan amplio como la “**Cultura Física Terapéutica**”. Como es sabido, por todo nuestro pueblo, se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente. A ella, debemos unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la Salud Pública y su vínculo con la **cultura física** a fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por elevar a Programas significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la **cultura física** con el fin de desarrollar la salud de los ciudadanos.

## **1.2 La vida del Adulto Mayor**

En la vida del ser humano se presentan diferentes etapas de su existencia bien definidas durante el desarrollo. La infancia es la primera, en la cual se da el primer contacto con el mundo y la sociedad en donde las personas le dan enseñanzas básicas para una formación personal. Durante la adolescencia el individuo se identifica con inquietud y rebeldía, ante las reglas establecidas en su afán de cambiar el mundo a su manera mientras su cuerpo se identifica y madura con su sexualidad. Durante la juventud, se desarrolla su personalidad, al término de esta etapa se alcanzan logros de estabilidad social y personal.

Para abordar el proceso social de envejecimiento no basta hacer un enfoque biológico unilateral de los cambios que se producen, la noción de (viejo) es relativa y está sujeta a diferencias subjetivas, estas personas no tienen en modo algunos menos intereses o deseos de contacto que las demás.

El medio social asigna a los integrantes de la vieja generación un sistema de normas de conducta, o sea se espera de ellas una conducta muy definida, al mismo tiempo se utilizan rasgos diferentes para clasificar a una persona como generación vieja, y se parte tanto de fenómenos sociales como biológicos. En la actualidad, ni el propio anciano se considera a si mismo como inactivo y carente de intereses sociales.

### **1.2.1 El Envejecimiento**

Son muchos los autores como Foster W; Fujita, Fbourliere (20-27) F., y otros los que estudian el problema de la involución por la edad, y que han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones, ya que al mismo tiempo en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno.

El envejecimiento se manifiesta según Fbourliere (20) en una disminución progresiva y regular, con la edad, "del margen de seguridad" de nuestras funciones, que parecen tener un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie, por tanto, genéticamente programado, pero, no obstante, ampliamente afectado por las condiciones de vida.

El mundo del anciano está muy relacionado al proceso de pérdidas la cual lo impacta y le ocasiona un estado de crisis.

En la etapa adulta las pérdidas se compensan a través de nuevas adquisiciones ya sean materiales o sociales, las cuales en la vejez no es posible compensar

El estado cubano decreta el derecho a jubilarse a los trabajadores de 60 a 65 años, sin embargo el hombre a ésta edad no se siente viejo, por el contrario con mucha frecuencia él trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos, a través del Círculo de Abuelos.

En Cuba se cuenta con casi un cuarto de millón de personas en la Tercera Edad integradas las clases de cultura física, el 21% de la población Mayor de 60 años, lo que hace más factible la interrelación entre los ancianos y la comunidad. La prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de

edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes en las que debe incidir el profesional de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad.

El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material y ambiental. Por eso, es rasgo característico de nuestra sociedad la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud. El envejecimiento diferenciado existe en ciertos sujetos que parecen representar más o menos envejecimiento del que indica su edad y se reemplaza la edad cronológica con la edad biológica, esto expresa mejor capacidad de resistencia del organismo. Muchas personas son biológicamente más viejas y representan menos edad.

La persona que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional.

Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto así como, o en varios sujetos. Por lo que pensamos que estos Adultos están en condiciones de reinsertarse a la vida laboral.

### **1.2.2 Característica biológica, cambios en la tercera edad.** **Consideraciones anatómica fisiológicas del envejecimiento. Teorías biológicas del envejecimiento.**

El profesor Hayflick (33) cancerólogo de la escuela de medicina de la Universidad de Stanford (California), demostró que los fibroblastos (células del tejido intersticial) procedentes de un pulmón de feto humano sufrían, en promedio unas cincuenta divisiones y luego morían mientras que era solamente unos veinte las divisiones en el caso de los fibroblastos procedentes de un pulmón de Adulto, concluía que el número de divisiones de una célula es inversamente proporcional a la edad del donante. Según Hayflick, (33) el envejecimiento de un individuo con origen genético esta determinado en el

momento mismo de su concepción. “El hombre” estaría en los últimos cuando su programa, inscrito en las moléculas de ADN, tocara a su fin.

Es de destacar que ciertas sustancias tóxicas, virus radiaciones pueden alterar también el código genético y provocar en los tejidos lesiones características del envejecimiento. No obstante, parece que la existencia de esta programación celular, no es la única causa del envejecimiento humano, dado que, de todas maneras, el hombre no vive el suficiente tiempo para agotar el programa de su multiplicación celular.

### **Envejecimiento del Sistema Nervioso Central:**

- Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.
- Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos.
- Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.
- Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- Prolongación del período latente de las reacciones del lenguaje.
- Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.
- Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

### **Envejecimiento del aparato Neuro- Psicomotor:**

- En la senectud se produce:
- Disminución del peso del cerebro.
- Disminución del número de neuronas cerebrales.
- Modificaciones del sistema nervioso autónomo, lo cuál afecta la regulación visceral.
- Reducción del caudal sanguíneo cerebral
- Disminución de la velocidad en la propagación de impulsos con un aumento del tiempo de respuesta.
- Reducción del consumo de O<sub>2</sub> por el cerebro.
- Puede afectarse las facultades intelectuales.
- Puede afectarse la memoria.

Se afectan las aptitudes psicomotrices con lo cuál se produce:

. Disminución general de las aptitudes

- . Atención de los reflejos al nivel de huesos y de los tendones.
- . Trastornos del equilibrio.
- . Alteraciones en la regulación sensomotora periférica.
- . Alteraciones espacio temporales
- . Trastornos del lenguaje.
- . Disminución de la capacidad del conocimiento perceptivo.
- . Trastornos de la escritura.
- . Alteraciones de la vista.
- . Alteraciones del oído con lo cuál se produce un aumento del tiempo de reacción psicomotriz ante estímulos sonoros.

### **Envejecimiento del aparato locomotor:**

Durante el proceso de envejecimiento aparecen lesiones óseas que alteran el proceso de calcificación ósea, producto de una insuficiencia en la producción de la hormona necesaria (tirocalcitonina), de ahí surgen dos alteraciones llamadas osteoporosis y osteomalacia, que muchas veces van unidas provocando incomodidades a los Adultos Mayores.

La senescencia ósea se manifiesta a través de:

La transformación progresiva del hueso en una sustancia esponjosa tan transparente como las partes blandas del hueso.

La aparición de fijaciones óseas (osteolitos) marginales alrededor del esqueleto, de los tendones y las arterias cercanas, en detrimento del periostio (membrana conjuntiva nutricia que recubre el hueso, permite su excrescencia, cuya actividad persiste toda la vida, pero que no disminuye más que en las personas Mayores.

El ensanchamiento del conducto medular que hace el hueso más frágil. Todo lo anterior trae como consecuencia riesgos de fractura, sobre todo en el cuello del fémur, húmero, y de la muñeca según la caída; a nivel de las vértebras, este estado de descalcificación se manifiesta en la acentuación de las curvas fisiológicas normales.

### **Envejecimiento de las articulaciones:**

En la Mayoría de los casos la Artritis y la Artrosis son las enfermedades óseas que más afectan a los Adultos Mayores, sobretodo porque a estas edades las posiciones y posturas adoptadas no son las más adecuadas y existen alteraciones mecánicas provocadas por traumas en una o más articulaciones. El apareamiento de ambas alteraciones trae consigo:

**Lesiones en los discos intervertebrales:** Estas lesiones provocan compresiones de las raíces nerviosas con la consiguiente radiculitis y radiculargia, las más frecuentes son las correspondientes a la región cervical y la lumbar provocando braquiallalias y ciatalgias respectivamente puede presentarse también hernias discales, sus causas más frecuentes son los traumas, esfuerzos desmedidos, movimientos bruscos y alteraciones estáticas.

**Los músculos:** Estos sufren alteraciones metabólicas que afectan su masa y su manifestación, provocando así pérdida de fuerza, resistencia, rapidez y coordinación de los movimientos, también se produce pérdida de la flexibilidad. La fatiga muscular se presenta muy rápidamente debido a:

- Deficiencia en las condiciones de oxigenación
- Disminución en la producción energética
- Trastornos del equilibrio ácido - básico de la sangre.
- Variaciones del sistema hormonal y los mediadores químicos.
- Insuficiencia de la regulación nerviosa y respiratoria.
- Desequilibrio neurovegetativo a nivel de los centros de regulación del sistema emocional (hipotálamo y riñen céfalo).

### **Envejecimiento del Sistema Cardiovascular:**

Se pueden observar los procesos de envejecimiento de dos formas:

#### **A nivel anatómico:**

La masa muscular cardíaca y su relación de peso con el peso total del organismo no varía.

Las válvulas (sobre todo las aortitas) presentan frecuentes depósitos ateromatosos que pueden ser causa de soplos.

Las fibras del miocardio sufren disminución de la estriación, atrofia, compensado por una proliferación conjuntiva, modificaciones de la elasticidad y la contractilidad, depósitos pigmentarios de tipo lipídicos que aumentan progresivamente con la edad.

Los vasos presentan alteraciones debido a la aterosclerosis cuya frecuencia aumenta con la edad (principalmente a nivel de la aorta abdominal y la coronaria), la cuál predispone a anginas de pecho y a infartos del miocardio.

### **A nivel patológico:**

**Los soplos:** puede presentarse debido al estrechamiento de la aorta.

**Hipertensión arterial:** puede presentarse de forma transitoria o permanente, debido a insuficiencias cardíacas o aórticas, esta puede favorecer la arteriosclerosis, la cuál predispone a anginas de pecho y a infartos del miocardio.

**Angina de Pecho:** Llamada también de esfuerzo, se manifiesta en forma de dolor paroxístico de origen cardíaco que se traduce, después de un esfuerzo, en una sensación de constricción violenta el tórax, pudiendo extenderse a los miembros superiores, los hombros y los maxilares. Puede reproducirse cada vez que el individuo se encuentra sometido a un esfuerzo cualquiera.

**Infarto del miocardio:** Es la necrosis de una parte del músculo cardíaco debido a la arteriosclerosis obliterante de las coronarias. En el Adulto Mayor rara vez se manifiesta con una gran crisis dolorosa del tórax típica del Adulto, incluso puede no haber dolor, manifestándose entonces en forma de influencia cardíaca.

**Disnea:** Períodos de fiebre, trastornos digestivos o un accidente vascular cerebral.

**Hipotensión Ortostática:** Es la caída de la tensión arterial, que varía en importancia y es debido a la disminución del caudal circulatorio, cuando se pasa de repente de la posición yaciente o en cuclillas a la posición del pie.



- Elevación de los niveles, de la presión arterial (sistólica y diastólica).
- Descenso de los niveles de presión del pulso.
- Disminución de los niveles del volumen - minuto.
- Empeoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco.
- Reducción de la luz interna de vasos y arterias.
- Disminución del funcionamiento de los vasos capilares.
- El tiempo general del flujo sanguíneo se eleva.
- Reducción de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina.
- Reducción de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

### **Envejecimiento de Órganos de la Respiración:**

Se manifiesta en atrofas de las mucosas de la nariz, la faringe, la laringe, irritación de la garganta, la voz áspera y temblorosa; desde el punto de vista pulmonar, es el sofoco al menor esfuerzo, el hablar jadeante, la tos rebelde, la necesidad frecuente de expectorar, variaciones en el ritmo y la profundidad respiratoria, pueden variar en volúmenes aéreos, la movilidad torácica se afecta con lo cual también se afecta la capacidad vital (cantidad de aire renovable en una sola vez y del cuál podemos disponer, es de aproximadamente 3.5 litros).

- Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar.
- Disminución de la ventilación pulmonar.
- Aumento del riesgo de enfisemas.
- Disminución en la vitalidad de los pulmones.
- Aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios.
- La respiración se hace más superficial.

### **Envejecimiento del Aparato Digestivo:**

Se producen modificaciones en general, las cuáles empiezan desde la boca en el desgaste de los dientes, pérdida de los mismos, disminución de la secreción salival, dificultades en la deglución, se presenta también disminución en la secreción gástrica sobre todo el ácido clorhídrico lo cuál afecta la maceración ácida dificultando la digestión y favoreciendo en los intestinos la formación de una flora microbiana anormal.

Se produce atrofia de la mucosa intestinal, se debilitan los músculos abdominales, lo que favorece la formación de hernias y el aumento de los gases intestinales y una tendencia al descenso de órganos, el hígado se atrofia con lo cuál se afecta su metabolismo y finalmente el páncreas disminuye su capacidad proteo lítica y lipolítica con lo cuál se afecta la asimilación de proteínas y las grasas y por consiguiente, el aumento de una flora intestinal de putrefacción.

### **Envejecimiento de las Glándulas Endocrinas:**

Producto de los distintos cambios en órganos y sistemas, el funcionamiento de las glándulas de secreción interna también sufre modificaciones con lo cuál se alteran procesos metabólicos de transporte, de síntesis y otros, lo cuál afectan las respuestas adaptativas del organismo ante el trabajo, la recuperación y otros.

Por todo lo anteriormente expuesto es necesario que toda actividad desarrollada en el Adulto Mayor tanto profiláctica como con fines terapéuticos tenga necesariamente que ajustarse a sus posibilidades funcionales y a su capacidad de adaptación, factores de los cuales depende el éxito y los buenos resultados. Siendo la prolongación de la vida y el mantenimiento o aumento de la capacidad de trabajo de la persona de edad avanzada uno de los problemas sociales más importantes en los que debe incidir el profesional de la Cultura Física en la lucha por la salud y la longevidad.

Según (Leontiev, N.A (36) 1999) La Psicología parte de un modelo diferente y propio, que se denomina como el "Modelo Comportamental", que explica los procesos implicados en el envejecimiento en función, básicamente, de la organización de la información y el aprendizaje continuo del sujeto. La información se organiza internamente en el organismo mediante los distintos procesos comporta mental: Sensación, Percepción, Memoria, Pensamiento, Activación y Atención. Entendidos éstos como organizadores de la información que permite una respuesta psicológica más o menos eficaz, su estimulación y aprendizaje permanentes, permitirán mantenerlos eficaces todo el tiempo que esto se produzca.

### **1.3 Características psíquicas del Adulto Mayor**

Teniendo como base el legado de la escuela histórico-cultural que analiza esta etapa, bajo una perspectiva desarrolladora, que distingue esta etapa de la vida y caracteriza las estructuras psicológicas nuevas en que el papel del otro, resulta fundamental para el logro de tales neo formaciones a largo plazo.

Con el envejecimiento existe una alta probabilidad de alteraciones afectivas y cognitivas que pueden trastornar ostensiblemente el desenvolvimiento social del individuo. En muchos casos dichas alteraciones no son observables en su justa medida. La edad por sí sola es una alteración de las funciones psíquicas en la vejez, asociadas a factores de riesgos psicosociales, biomédicos o funcionales que contribuyen a la prevalencia de trastornos en esta esfera.

T. Orosa (2001), citado por Cañizares (2003), Plantea de manera general la estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el periodo evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y destaca, que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque si se produce neo formaciones importantes.

#### **En el Área Cognitiva se observa:**

- Una disminución de la actividad intelectual y de la memoria (olvido de rutinas).
- Reiteraciones de historias.
- Deterioro de la agudeza perceptual.

#### **En el Área Motivacional:**

- Disminuye el interés por el mundo externo, por lo nuevo.
- Se reduce el círculo de sus intereses.
- No les gusta nada y se muestran gruñones y negativitas, (quejas constantes).
- Muestran elevado interés por las vivencias del pasado (por la revaloración de ese pasado).
- Aumenta su interés por el cuerpo por distintas sensaciones desagradables típicas de la vejez, aparecen rasgos de hipocondría.

### **En el Área Emocional:**

- Desciende el estado de ánimo emocional general. (Su estado de ánimo por lo general es depresivo y predomina diferentes terrores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento, la muerte).
- Disminuye el sentimiento de satisfacción consigo mismo.
- Desciende la capacidad de alegrarse, no espera nada bueno de la vida.

### **En el Área Volitiva:**

- Se debilita el control sobre las propias reacciones, no se domina a sí mismo lo suficiente.
- Inseguridad en sí mismo.
- Rasgos de la personalidad.
- Tendencia disminuida de la autoestima (asociada a la pérdida de capacidad física, mental, y estética, pérdida de su rol social).
- Desciende la autovaloración, la seguridad en sí mismo.
- Se vuelven sombríos, irritables, pesimistas, agresivos.
- Se tornan egoístas, egocéntricos, y más introvertidos.
- Se hacen más mezquinos, avariciosos, súper cuidadosos, pedantes, conservadores, con poca iniciativa. Fritz Giese, citado por A. Tolstij, (1989) y Cañizares (2003), Plantea tres tipologías del Adulto Mayor:
  - Negativitas: Niega poseer cualquier rasgo de vejez.
  - Extrovertido: Reconoce la llegada a la tercera edad, pero lo hace por presión de influencias externas y por observación de la realidad.
  - Introvertido: Vivencia la vejez en el Plantea de ciertas vivencias intelectuales y emocionales.

### **Nuevas Formaciones Psicológicas**

En contraposición con el pesimismo de las ideas habituales sobre la vejez, los psicólogos hablan de nuevas formaciones psicológicas especiales en la tercera edad, son diferentes y tienen su sentido profundo y su alta destinación.

**Experiencia y Sabiduría:** Privilegios de las personas maduras y de edad avanzada. Lo más importante es “agregar vida a los años”.

**Experiencia:** la experiencia individual no es simplemente el recuerdo del pasado, sino la capacidad de orientarse rápidamente en el presente, utilizando la experiencia personal y ajena (de hecho irrepetibles) y los conocimientos adquiridos.

**Sabiduría:** determinado estado del espíritu, actividad fundada en una enorme experiencia individual, cuyo sentido es establecer el vínculo entre las generaciones, liberan a la historia de la casualidad y la agitación vana de la vida cotidiana. Es una mirada al pasado, al presente y al futuro que lleva al anciano al rango de filósofo y preceptor de la juventud.

La posición social del viejo en el mundo contemporáneo es única por su significación social e histórica, es humano por su distinción y orientación.

### **1.3.1 La motivación en el Adulto Mayor**

- La motivación estimula interés, entusiasmo y deseos de vivir en el ser humano, además de contribuir a formar el comportamiento, que comienza en la infancia, continúa en la adolescencia y alcanza su Mayor fuerza en la edad adulta hasta la vejez.

La motivación se relaciona también con el entorno del hombre, sus condiciones sociales y familiares, mediante la infinidad de emociones y experiencias que acumula a lo largo de la vida y que, a la vez, necesita transmitir y desarrollar. El hombre tiene la capacidad de llevar adelante la utopía de dedicarse a trabajar con ardua y tesonera voluntad. Cuando el hombre logra trabajar en lo que verdaderamente le agrada es un hombre más realizado"(Coti, 1998, p. 112). Appley (1979) dijo: "Cualquiera que sea el enfoque que se adopte en la investigación psicológica, tarde o temprano hay que formularse la pregunta ¿por qué ocurre la conducta? Este porqué hace referencia directa al concepto de Motivación". (p. 15).

Haciendo referencia al concepto de motivación, enfatizando que no sólo hay que explicar por qué se produce una conducta, sino que también hay que tratar de explicar la importante variabilidad conductual observable en cualquier ser vivo. Esta variabilidad hace referencia, al menos, a dos posibilidades. Por una parte, aquella referida a las diferentes manifestaciones conductuales mostradas

por dos personas ante una misma situación estimular. Por otra parte, aquella referida a las diferentes manifestaciones conductuales mostradas por una misma persona ante una misma situación estimular en dos momentos diferentes. En cualquiera de los casos, parece claro que existe una premisa motivacional básica en la conducta de cualquier organismo: el hedonismo psicológico. Desde un razonamiento de este tipo, se puede entender la tendencia a aproximarse a lo que producirá consecuencias gratificantes y la Tendencia a evitar lo que producirá consecuencias desagradables. (Beck, 2000, p. 140).

En cierta medida, pues, los investigadores consideran que la motivación se encuentra relacionada con la existencia de alguna necesidad, y más aún si está relacionada con la actividad física en las personas adultas puesto que en esta edad es determinante motivar este grupo debido a que su autoestima es baja, las actividades generalmente que se realizan en este Círculo de Abuelos, no son de su agrado influyendo en la poca sistematicidad de los mismos a las clases. De hecho, existe bastante consenso a la hora de defender que las necesidades pueden ser de dos categorías: motivos primarios y motivos secundarios. Los motivos primarios, innatos y biogénicos, son motivaciones centrales que, desde el nacimiento, están funcionalmente relacionadas con la subsistencia del individuo y de la especie. Los motivos secundarios, adquiridos y psicogénicos, son motivaciones centrales que, después de un proceso de aprendizaje, están relacionadas con el crecimiento general del sujeto. Esta diferenciación es esencial para entender la Psicología de la Motivación en toda su extensión, ya que, si bien es cierto que los motivos primarios son comunes a todas las especies, los motivos secundarios, aunque también presentes en muchas de las especies inferiores, parecen ser patrimonio fundamental de la especie humana. Por lo tanto, la Psicología de la Motivación debe ser entendida esencialmente en su dimensión humana, aunque los estudios e investigaciones con sujetos de especies inferiores aportan datos relevantes para el conocimiento, por lo menos, de los motivos primarios.

En última instancia, y de forma general, el término "motivación" es un concepto que se usa cuando se quiere describir las fuerzas que actúan sobre, o dentro de un organismo, para iniciar y dirigir la conducta de este."Motivación para

explicar y entender las diferencias en la intensidad de la conducta. Es decir, las conductas más intensas pueden ser consideradas como el resultado". (Petri, 1991, p. 123).

Pocos son los trabajos que en relación a la motivación en Adultos se encuentran actualmente en la literatura. El envejecimiento de las personas es un proceso natural irreversible y progresivo que dura toda la vida. Hoy en día se ha producido una prolongación de la esperanza de vida, en este momento se sitúa por encima de los setenta y seis años. Esto ha producido un envejecimiento de la población, ya que la tercera edad cada vez vive más años y la tasa de natalidad disminuye.

Diferentes países se han encontrado con el problema de que los Mayores son una parte de la población extensa e inactiva, pero no por propio deseo, sino que la sociedad en la que viven todavía no se ha preocupado por buscarles un lugar productivo en ella. El Estado ya comienza a ser consciente de que la educación de este colectivo, no es sólo un derecho, sino que es un mecanismo principal para mejorar la calidad de vida a nivel personal y para la sociedad en su conjunto. La educación debe permitir superar los prejuicios sociales acerca de la vejez y favorecer la integración social y la participación plena de las personas Mayores.

Es necesario promover una cultura de respeto y valores hacia los Mayores que debe empezar desde edades tempranas de la niñez, donde se comienza a construir metas de vida, para lograr un envejecimiento activo, que implique seguir participando en la familia y en la sociedad lo cual fortalece las relaciones intergeneracionales con dignidad e independencia.

Desde una perspectiva política se debe facilitar, entre otras cosas, la incorporación de los Adultos Mayores en los cursos de formación primaria, media y superior, y promover desde las instituciones de educación formal y no formal, actividades educativas destinadas a este grupo. Asimismo, también se han de fomentar programas de Gerontología y Geriatria en la educación superior formando recursos humanos calificados para la atención de los Adultos Mayores.

También es importante promulgar programas de capacitación para la atención en las personas adultas Mayores y finalmente desarrollar programas de capacitación para la incorporación de personas Mayores interesadas en mercados laborales competitivos y especializados, aprovechando la experiencia ganada durante toda su vida.

"Son pocos los que saben ser viejos, de hecho sólo lo logran aquellos capaces *de mantenerse jóvenes*". Para ello el autor considera seguir entusiasmandolos ante las realidades cotidianas, aprender cosas nuevas, interesarse por algo, y tener siempre en perspectiva algún objetivo.

"Este punto de vista es defendido por las teorías socio-ambientales donde relacionan el fenómeno del envejecimiento y los factores socio-ambientales, y consideran la vejez como una etapa más de estudio por parte de las teorías del comportamiento resaltando los factores genéticos y ambientales del envejecimiento" (Baltes et. al., 1977,p. 131). Asimismo, la teoría del Lifespan, considera la educación como un instrumento de adaptación al ambiente, los Adultos Mayores implicados en tareas educativas estarán mejor integrados socialmente que los que no lo están. Ambas teorías están en completo desacuerdo, al igual que se Plantea, con la "Teoría de la desvinculación, que sustenta la idea de que el sujeto envejece debía de ir aislándose progresivamente de la sociedad." (Cumning, 1974, p.235).

#### **1.4 Actividades Físico- Recreativas en los Adultos Mayores.**

La participación de los Adultos Mayores en las actividades física y recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud ya que no basta la ausencia de enfermedades más un estado completo de bienestar físico mental social y con la calidad de vida que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y social ambientales pudiendo ser modificables o no por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la personas de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponden fundamentalmente a los profesionales de la cultura física y deportes en la lucha de la salud y la longevidad.



### **La tercera edad y la actividad física**

El rendimiento físico varía a lo largo de los años, siendo el momento óptimo durante la juventud y presentando un descenso continuo a partir de los 35 años, para hacerse más acentuado desde los 55 - 60 en adelante, como consecuencia de los cambios fisiológicos propios del proceso de envejecimiento.

Cada vez hay más personas que sobreviven hasta una edad avanzada y cada generación vive más que la anterior, es decir que las expectativas de vida han aumentado y por lo tanto estamos llegando a una cuarta edad, para diferenciarla de aquellos que si bien tienen 65 años presentan una vida activa.

El hecho de sentir que tenemos una limitación temporal, influye directamente en lo que podemos hacer con respecto al futuro. Hay personas que ante estos límites temporales se deprimen, otros que lo ignoran y otros que, acomodándose a la realidad, enfocan su vida de forma que no disminuyan por eso sus satisfacciones. Todas las teorías relativas a las causas del envejecimiento aceptan una base biológica, influida favorablemente o no por el entorno social.

Entre los factores que aceleran el envejecimiento están:

- Alimentación excesiva.
- Stress.
- Hipertensión.
- Tabaquismo y alcoholismo.
- Obesidad.
- Soledad, poca participación socio laboral.
- Sedentarismo. Poca actividad física

Entre los factores que retardan el envejecimiento están:

- Sueño tranquilo.
- Ejercicio corporal continuo.
- Buena nutrición.
- Participación socio laboral.

Una actividad física regulada, continua y adecuada retrasará los perjuicios que presentan las personas por el proceso de envejecimiento fisiológico y mantendrán por Mayor tiempo la vigencia de las personas de la llamada “tercera edad”.

#### **1.4.1 Cambios bioquímicos durante la actividad física.**

- ❖ Los mecanismos que captan y utilizan al oxígeno, se incrementan y se hacen más eficiente.
- ❖ Aumenta la concentración de hemoglobina, aumenta la red de capilares sanguíneos, que abastecen de sangre a las fibras rojas.
- ❖ Se incrementa el número y tamaño de mitocondrias.
- ❖ Mayor hipertrofia del músculo cardíaco y Mayor dilatación de sus capacidades, lo cual implica un Mayor volumen sistólico minuto y una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo.

La fuente de energía fundamental para el trabajo muscular es el ATP, cuando se estimula repetidamente el músculo se crean grandes cantidades de ácido láctico, el nivel de glucógeno.

El sistema energético de trabajo para obtener ATP es Aerobia. Cuando existe un suministro adecuado de oxígeno la resíntesis de ATP se produce gracias a los procesos oxidativos aerobios, ya sea sobre los carbohidratos, los lípidos o las proteínas, aunque debemos señalar que estas últimas, no son utilizadas en el organismo en calidad de fuentes energéticas sino, fundamentalmente como materiales plásticos. De esta forma, esta sustancia son oxidadas completamente hasta dióxido de carbono y agua, razón por la cual el balance energético es muy superior al compararlo con la degradación Anaerobia.

#### **1.5 Efectos del ejercicio físico en la funcionalidad de los Adultos Mayores.**

El crecimiento demográfico nacional específicamente de Adultos Mayores vislumbra un fuerte impacto para el sector social económico y político, por lo que es necesario para los profesionales en salud diseñar estrategias de atención primaria para esta población, clasificada por la organización mundial

de salud OMS como alternativas prioritaria para lograr alcanzar las metas de salud para todos.

A pesar de que la actividad física es desarrollada por todos en distinto grado durante su existencia, los cambios logrados por el organismo no son permanentes sino transitorios porque desaparecen al abandonarse su práctica, y se presentan declinaciones funcionales en la Mayoría de los sistemas fisiológicos del cuerpo, las cuales provocan la incidencia y progresión de enfermedades crónicas como las cardiorrespiratorias, hipertensión, diabetes mellitas, obesidad y otras relacionadas con el proceso de envejecimiento y obesidad.

En Adultos Mayores la inactividad se considera fundamental en el aumento de las declinaciones que experimentan hasta en punto de casi duplicar sus posibilidades de riesgo de contraer enfermedades crónicas a diferencia de personas que participan en actividades físicas regulares.

Por lo tanto y con el apoyo de suficiente evidencia científica que señala el estilo de vida como responsable de gran parte de los problemas de movilidad pérdida de funcionalidad e independencia, es necesario brindar el servicio profesional adecuado para contrarrestar los efectos nocivos de la falta de actividad, pues de la adaptación del Adulto Mayor al diario quehacer dependerán su independencia su calidad de vida y su dignidad.

Es precisamente en este contexto que debe considerarse como objetivo de la educación de la salud el enseñar comportamientos preventivos de enfermedad y resaltar como una medida más efectiva el estar físicamente activo.

Corresponde al profesional en Educación Física mostrar el vínculo entre el ejercicio y la salud en Adultos Mayores y diseñar estrategias para lograr que el Adulto Mayor opte por un estilo de vida activo.

Según(ORTEGA Y PUJOL, 1997) (46-47) Los beneficios pueden observarse tanto a nivel físico como psico-social, desde los niños y niñas hasta los Mayores, pasando por los jóvenes, los Adultos, las mujeres y los

discapacitados, tanto sanos como enfermos, siendo aceptada su clara influencia y utilidad para curar y rehabilitar enfermedades, para prevenirnos de muchas de ellas, metabólicas, osteoarticulares, neuroendocrinas, problemas (enfermedades cardiovasculares mentales, cáncer de colon y de mama, entre otras) y promocionar la salud, mejorando la cantidad y, sobre todo, la calidad de vida .

### **1.5.1 Benéficos de la práctica regular de ejercicios físicos.**

La práctica de actividades físicas ejerce cambios y transformaciones en los diferentes órganos y sistemas del organismo del Adulto Mayor, con influencia sobre él.

#### **Sistema Nervioso**

- Se manifiestan transformaciones positivas en el control, equilibrio y velocidad de los diferentes procesos orgánicos.
- La coordinación y los reflejos mejoran.
- El stress disminuye así como los estados emocionales.

#### **Nivel Cardiovascular.**

- Estructuralmente se refuerzan las paredes del corazón y aumenta su masa muscular.
- Respecto a los componentes se da un aumento de glóbulos rojos, hemoglobina que transporta el oxígeno, mitocondrias, mioglobina y elementos defensivos (leucocitos y linfocitos).
- Disminuye la frecuencia cardiaca con lo cual el corazón se cansa menos al realizar una actividad.
- Estando en reposo evita la acumulación de sustancias negativas (grasa) en las paredes de las arterias y aumenta su elasticidad.
- Mejora la circulación.

#### **Nivel respiratorio.**

- Aumento de la fuerza, resistencia y elasticidad en los músculos y órganos que intervienen en la respiración.

- Amplia el volumen de la respiración disminuyendo el número de respiraciones por minuto y en general mejora la actividad respiratoria.
- La capacidad, eficiencia y circulación aumentan.

### **A nivel muscular.**

- Aumenta la cantidad de proteínas en el músculo, fortaleciendo estructuralmente las fibras musculares y tendones.
- Funcionalmente hay una Mayor fuerza y resistencia.
- Aumento y mejora de la actividad energética.
- Mayor elasticidad y mejora de la coordinación motriz.

### **Nivel Óseo y Articular.**

- Producen mejora en la composición ósea aumentando principalmente la vascularización y la retención de minerales.
- Estructuralmente aumenta la masa ósea y se fortalecen los elementos constitutivos de la articulación (cartílagos, ligamentos)

### **Nivel Metabólico.**

- La actividad física hace aumentar el HDL (grasa buena) y disminuye el LDL (grasa mala).
- Mantiene correctamente los niveles de glucosa y mejora la actividad desintoxicándola.

### **Nivel Psicosocial.**

- Quien se habitúa a realizar actividad física suele tener un Mayor bienestar general, consigo mismo y con los demás.
- Ayuda a descargar tensiones de diverso tipo y aportar alegría, diversión y confianza en sí mismo.

### **Además de beneficiar específicamente a ciertos sistemas corporales, la buena forma física aporta las siguientes ventajas:**

- Una persona en buena forma se repondrá pronto de una enfermedad.
- Tendrá Mayor resistencia a la fatiga.
- Usara menos energía para realizar cualquier trabajo.

- Su tasa metabólica será mejor y más positiva que el de una persona poco entrenada.
- El ejercicio de manera general aumenta las capacidades y habilidades físicas.
- Su efecto positivo puede ayudar a combatir ciertas costumbres negativas como fumar, beber demasiado, así como demostrar cuanto mejor se encuentra el organismo con estos excesos.

## **1.6 Proceso de Recreación en el adulto mayor.**

### **Antecedentes históricos de la recreación**

Algunos sociólogos, como Dumazedier, (23) sostienen que el ocio es un fenómeno exclusivo de nuestro tiempo. El primero considera que con el acortamiento de la semana laboral el ocio ha pasado a tener relevancia en la vida y de forma similar Dumazedier otorga al ocio unas características que son consecuencia de la revolución industrial.

Desde nuestro punto de vista, la dimensión histórica del ocio supone un juicio de valor apriorístico. La solución viene pues, en considerar su dimensión teniendo en cuenta las coordenadas temporales y situarnos contextualmente en los diferentes momentos históricos, para de esta forma poder valorar la dimensión que alcanzó el ocio en cada uno de esos momentos. Por lo tanto, la concepción del ocio guarda una estrecha relación con una determinada época, lo cual determina su consideración en una sociedad determinada, lo que le confiere un valor o "disvalor" en función de la consideración alcanzada en una clase dominante o un sector significativo de la sociedad. En definitiva, el problema se resuelve haciendo un breve repaso histórico y en función de unas determinadas coordenadas.

#### **1.6.1 Sobre la definición de recreación:**

Siguiendo a Johan Huizinga (1957), podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

**Recreación** es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.

La función de la recreación (palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo), era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, equivale a reducir al hombre a "homo faber", es decir, a puro funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

La recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos:

**Recreativo** (latín), restablecimiento; recreación (francés), diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones.

Por consiguiente el término recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

La **recreación** es una alternativa de adaptación a los cambios y pérdidas sociales de la vejez. La palabra recreación nos da la idea de crear nuevamente, motivar y establecerse nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida. Se trata de mejorar la calidad de vida mediante un involucramiento en actividades estimulantes, creativas y de mucho significado.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención sobre la recreación realizada en 1967, (definición que mantiene su plena vigencia) y Plantea: "La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Los autores anteriores fueron citados por Aldo Pérez Sánchez en el año (1997) en el libro Los Implementos Metodológicos de la recreación.

#### **1.6.2 El envejecimiento y la actividad Recreativa.**

El paso a la tercera edad no se realiza a una edad concreta ni de una sola vez, sino que existe un proceso que desemboca en un estado que normalmente se define por características asociadas a incapacidad, pasividad, independencia. Es importante tener en cuenta esto último para poder comprender la actitud de las personas ante este periodo de transición.

A lo largo de la historia, según ha ido evolucionando la sociedad, también ha ido evolucionando la forma de entender esta etapa de la vida. Por ello Marcos Alonso se refiere a la vejez como construcción social.

Actualmente son las instituciones y la sociedad las que establecen a partir de qué edad una persona es considerada Mayor (jubilación) y como desde antaño, se les asigna unos roles sociales que especifican claramente los comportamientos y actitudes propios de los "viejos".

Aunque la existencia de estereotipos y roles sociales puedan dejarlo entrever, la vejez no es un fenómeno homogéneo y no podemos esperar de ellos conductas homogéneas.



Hay una serie de variables que influyen como el nivel económico y cultural, los hábitos de ocio, la personalidad, las relaciones afectivas, los vínculos familiares, el tipo de trabajo desarrollado, la conciencia, las enfermedades padecidas. La práctica de actividades, sean físicas, intelectuales o socio culturales, tienen influencia benéfica: frena el envejecimiento y permite vivir el período de la vejez en las mejores condiciones posibles.

Durante el tiempo libre son múltiples y muy variadas las actividades que puedan hacer los hombres ya sean jóvenes o Adultos, las que mucho dependen de sus intereses y su cultura del tiempo libre.

### **1.6.3 Objetivos y características de la actividad física y recreativa.**

- Es una forma real de satisfacer las demandas de la Mayoría de la población y una posibilidad de ascender a las exigencias de la sociedad futura que se está configurando: es una constante promoción de todos anulando la selección: todo el mundo puede participar sin que la edad el sexo o el nivel de entrenamiento se convierten en factores licitadores debe responder a las motivaciones Individuales.
- Es una alternativa al deporte tradicional anclando en jerarquías y burocracias instrumentalizando un tipo de práctica deportiva más Popular accesible y económica.
- Estructura el ocio como una actividad formativa: tienen una dotación carga pedagógica suficiente y capaz de impregnar un tipo de práctica deportiva más Popular accesible y económica.
- Los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, cuya imposición pueda sustraer su naturaleza de ocio a la actividad.

### **1.6.4 Aspectos para una correcta selección de las actividades físico- recreativas a realizar con los adultos mayores:**

Respetar la heterogeneidad del grupo: Significa prever la viabilidad de elaboración de una respuesta motriz adecuada a la realidad corporal de todos.

Tener en cuenta la progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal:

Los objetivos del proyecto deben responder a las necesidades y motivaciones de las personas a las cuales va dirigido: Debe prevalecer la vivencia corporal sobre el rendimiento.

Dar un tratamiento global a los objetivos del proyecto: Tratar conjuntamente los aspectos biológicos, sociales y psicológicos.

Permitir que cada participante escoja los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tareas, habiendo explorado el abanico de posibilidades: Se refiere a hacer hincapié en un método pedagógico que permita a cada individuo buscar nuevas vías de exploración e investigación.

Motivar para conseguir una buena dinámica de grupo: A través de elementos lúdicos y recreativos, que potencien la integración entre las personas. La propia actitud del profesor, el trabajo en parejas, en pequeños grupos, la variabilidad del material, la música, van a contribuir a la motivación de los mismos.

La actividad a desarrollar debe ser coherente con las actividades propuestas manteniendo una continuidad y progresión dentro del programa y lograr un rol activo dentro del grupo.

.Sánchez, P. y M. Romero (2001) Plantea la evaluación es la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento de todo el proyecto: Es el medio que nos va a permitir revisar constantemente todas las situaciones que se presentan, tanto técnico como pedagógicas, a fin de examinar y rectificar nuestro trabajo.

Ubicación de las actividades en dependencia de los objetivos que se persigan: Tanto por los participantes como por el profesor, teniendo en cuenta las frecuencias de las clases semanales, el tiempo que lleva en el grupo y el tiempo de duración, evitando así las improvisaciones.

A esta fase de la vida, en busca de una identidad social se ha dado entre otros, la denominación de **tercera edad**, la cual debería vivirse como un período de reposo, ocio o disponibilidad, pero en la realidad el retiro se vive la mayoría de las veces como una época de decadencia, soledad y exclusión.

Este conjunto de actividades va dirigido a aquellos ancianos que radican en sus propios hogares y que en horas de la mañana o en la hora que el grupo decida

se trasladan a parques, solares, o instalaciones deportivas a recibir clases de ejercitación física por medio de los profesores de la cultura física de cada territorio.

### **La comunidad, sistema social de esparcimiento y desarrollo del hombre.**

La comunidad es un sistema social formado por grupos que interactúan entre sí y están interconectados por un entretejido social denominado redes sociales.

La comunidad incluye los ámbitos individual y grupal en una estrecha relación dialéctica.

González N. (1999): Comunidad es un agrupación organizada de personas que se perciben como unidad social, cuyo miembros participan de algún rasgo, interés, elemento, objetivo o función común, con conciencia de pertenencia, situados en una pertenencia, situados en una determinación área geográfica en la cual la pluralidad de personas interacciona más intensamente entre sí que en otro contexto.

Muñoz Gutiérrez, L. (2006): Comunidad es una entidad geográficamente localizable que forma una unidad de vida y que ofrece a sus habitantes los equipamientos, los servicios, las relaciones y las oportunidades necesarios para la vida cotidiana.

Ministerio de Educación Manual del Promotor Deportivo Integral Comunitario Cultura y Deportes, 2004. Programatea que la comunidad se distingue de una asociación no solo por la multiplicidad y la globalidad de las relaciones que allí se mantienen.

Caballero Rivacoba, Mirtha J. Yordi García., 2004 definen comunidad como: "El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

Después de haber analizado los criterios de diferentes autores sobre comunidad consideramos que la comunidad es : Organización social donde las personas se perciben como una unidad social, comparten un territorio,

intereses y necesidades, interactuando entre sí promoviendo acciones colectivas a favor del crecimiento personal y social, llegando a manifestar sentimientos de pertenencia como expresión de su identidad comunitaria.

En la comunidad confluyen, más allá de disímiles definiciones, el hecho de resultar una unidad social, un agrupamiento de personas con un modo determinado de organización, que se vincula a necesidades intereses comunes, que construye de presentaciones y valores, relaciones y responsabilidades acciones y sueños, y que se desenvuelve en una determinada área geográfica y se concreta en una particular vida cotidiana, donde el individuo puede encontrar satisfacción a sus necesidades biológicas, sociales, culturales y económicas; elementos todos que generan, en su integración, un sentido de diferencia indispensable para el ser humano.

Pudiera decirse que la comunidad constituye el grupo de pertenencia en que cada persona encuentra el ambiente propicio para adaptarse a sí mismo y crecer como persona; adaptarse a los demás y crecer en relación, adaptarse a la naturaleza y crecer en la conservación, relación y dominio de la misma.

Una definición que nos resulta útil es la que asume la comunidad como (espacio físico – ambiental, geográficamente limitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones sociopolíticas y económicas que produce un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. Este sistema resulta portador de tradiciones, historia e identidad propias a que se expresan identificación de intereses y sentido de pertenencia que diferencian al grupo que integran dicho espacio ambiental de los restantes); aunque, a nuestro juicio, es ante todo, un espacio humano, asociado inevitablemente a un escenario físico, que, por su naturaleza social, tejera esa red de interacciones y representaciones, capaz de reconocerse en su propia síntesis y de situarse como parte de otras agrupaciones sociales.

Si relacionamos la significación de la comunidad para el desarrollo del hombre, y las contingencia a las que está enfrentada la humanidad y su existencia plural en los momentos actuales, encontramos las razones de partida para el rol estratégico y determinante que se le concede hoy al desarrollo comunitario y su énfasis en lo sociocultural que, motivado por la trágicas consecuencias de exacerbaciones economicistas, pero consciente de los riesgos de ignorar o

minimizar lo económico, deviene en el eje capaz de aunar tanta complementariedad.

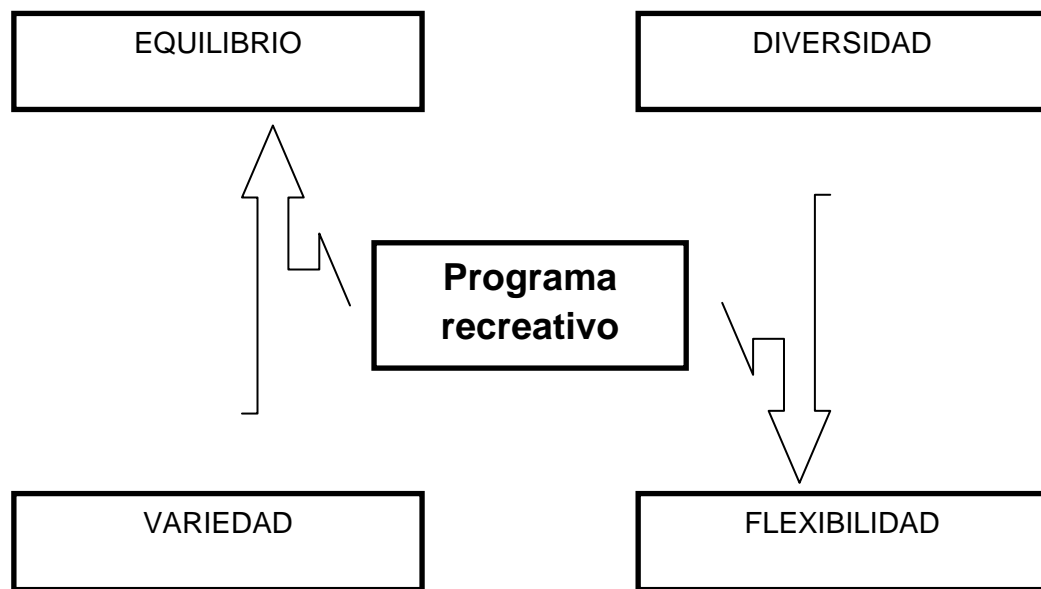
El desarrollo de la comunidad constituye un proceso social porque tiende al mejoramiento colectivo de la comunidad de ahí su condición de parte indivisible del desarrollo económico y social. Pero, al mismo tiempo, es una técnica social que, en aras de lograr la máxima participación de las personas, las prepara, apoyándose en los más variados métodos y procedimientos provenientes de las ciencias sociales, para identificar y solucionar sus problemas, organizarse y aprovechar los recursos de que dispone; al mismo tiempo que moviliza el suministro de servicios técnico que la comunidad debe también aprender a manejar en función de sí misma.

#### **1.16 Programa de actividades físico- recreativas.**

Los programas recreativos deben partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos, condicionadas por factores determinantes, entre los que se encuentran el socio económico, demográfico, psicológico, médico, biológico y naturales. En ellos se incluyen otros más específicos como el nivel profesional de la población, la edad, sexo, tradiciones, siendo estas necesidades dialécticas y dinámicas.

La importancia de los mismos en la recreación para su elaboración debe estar basada en las necesidades e intereses de los participantes para poder iniciar la actividad con calidad y tener un buen desarrollo de la misma. Además las actividades seleccionadas deben tener presente objetivos específicos para orientar la acción, por lo que las mismas se buscarán por la institución, participantes, dirigentes y profesionales. Lo más importante dentro del programa recreativo es el participante.

**Características que debe reunir un programa recreativo, planteadas por Fullea (2000).**

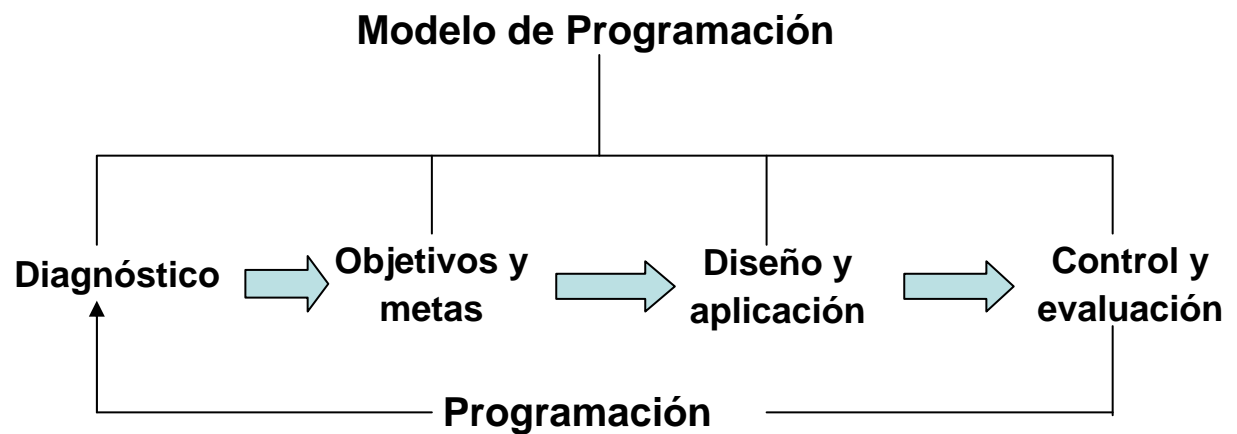


**Figura 1. Características fundamentales que sustentan el programa recreativo.**

Las actividades que componen un programa deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

Según Aldo Pérez (2003) Para el análisis de esta problemática, son utilizados los estudios de presupuestos de tiempo, los cuales permiten obtener información acerca de la distribución temporal de las actividades cotidianas de la población, y por lo tanto son, fuente de valiosas informaciones para los estudios de los servicios vinculados al tiempo libre.

El autor de esta investigación coincide con Pérez, A (2003) en la reedición de su libro: *Recreación, fundamentos teóricos metodológicos* donde plantea que la programación se divide en diferentes etapas que son de obligatorio tratamiento para realizar un proyecto recreativo en la comunidad que obtenga buenos resultados.



**Figura 2.** Mapa conceptual del proceso de programación recreativa.

### **1.- Etapa de Diagnóstico:**

El Diagnóstico, es una forma de investigación en que se describen y explican los problemas, con el fin de comprenderlos. Este está basado en el principio de “comprender para resolver”. El diagnóstico es un proceso que va de los fenómenos a la esencia. Se parte de hechos concretos en la realidad y paulatinamente se van relacionando con las situaciones más generales y las estructuras de la sociedad.

Los aspectos principales que se investigan en esta etapa son:

#### **a) Problema o situación concreta objeto de estudio:**

- ☐ Nivel de desarrollo socio – económico
- ☐ Características sociodemográficas (edad, sexo, nivel educacional, estado civil, etc.).
- ☐ Características grupales y nivel de integración social.

#### **b) Magnitud, estructura y contenido del tiempo libre:**

- ☐ Por sectores, estratos y grupos sociales, de edades o cualquier otra variable que se entienda importante, fundamentalmente para la caracterización de los elementos.

#### **c) Intereses y necesidades recreativas:**

- ☐ Las actividades que más interesan, motivaciones el porqué de esta situación.
- ☐ Causas que impiden la satisfacción de las necesidades.
- ☐ Otras actividades que les gustaría realizar y no realizan.

#### **d) Infraestructura recreativa:**

- ☐ Cantidad de instalaciones, estado de explotación y conservación.

- ☐ Personal técnico y de servicio que se dispone.
- ☐ Recursos materiales que se dispone.

**e) Características del medio físico – geográfico:**

- ☐ Aspectos significativos del clima, relieve entre otros.
- ☐ Grado de utilización del medio natural.
- ☐ Interrelación medio ambiente – sociedad.

**f) Oferta recreativa (Programas recreativos existentes):**

- ☐ Su relación y correspondencia con los objetivos sociales.
- ☐ Su relación y correspondencia con los intereses del individuo o grupo social.
- ☐ Por el nivel de conocimiento que sobre ella tengan los usuarios.
- ☐ Por el grado de participación en ellas.

**2. Etapa de determinación de objetivos y metas.**

“Los objetivos de un programa pueden definirse como los enunciados de los resultados esperados o como los propósitos que se desean alcanzar dentro de un período determinado a través de la realización de determinadas acciones articuladas” (Ander – Eng, 1992). A menos que los objetivos de un programa o proyecto estén muy claramente definidos, no es posible programar actividades coherentemente estructuradas entre sí de cara al logro de determinados propósitos. Realizar acciones y actividades sin objetivos, es andar a la deriva y para eso no hace falta la planificación. Por esta razón definir y enunciar claramente los objetivos y metas (como veremos a continuación las diferencias), es la condición esencial y básica para la elaboración de programas y proyectos.

Planteábamos que para programar hay que enunciar claramente los objetivos. Sin embargo, aun teniendo objetivos formulados de una manera concreta e inequívoca, estos pueden quedar en simples enunciados. Hay que establecer de una manera concreta y precisa cuanto se quiere hacer o alcanzar de los objetivos propuestos.

Es preciso especificar y determinar tres cuestiones principales:

- \_ Donde.....en que lugar.
- \_ Cuánto..... en qué proporción se pretende hacerlo.
- \_ Cuándo.....en que plazo.



**Presentación:** Enmarca la temporalidad, el contexto de desarrollo, el sujeto de estudio y la futura aplicación.

**Conducta:** Determina la acción, es la acción observable que realiza el sujeto.

**Contenido:** Acción en sí, precisando el nivel de instrucción y las orientaciones para la realización.

**Condiciones de operación:** Se refiere a los materiales y recursos necesarios, la organización, las técnicas de operación y ejecución.

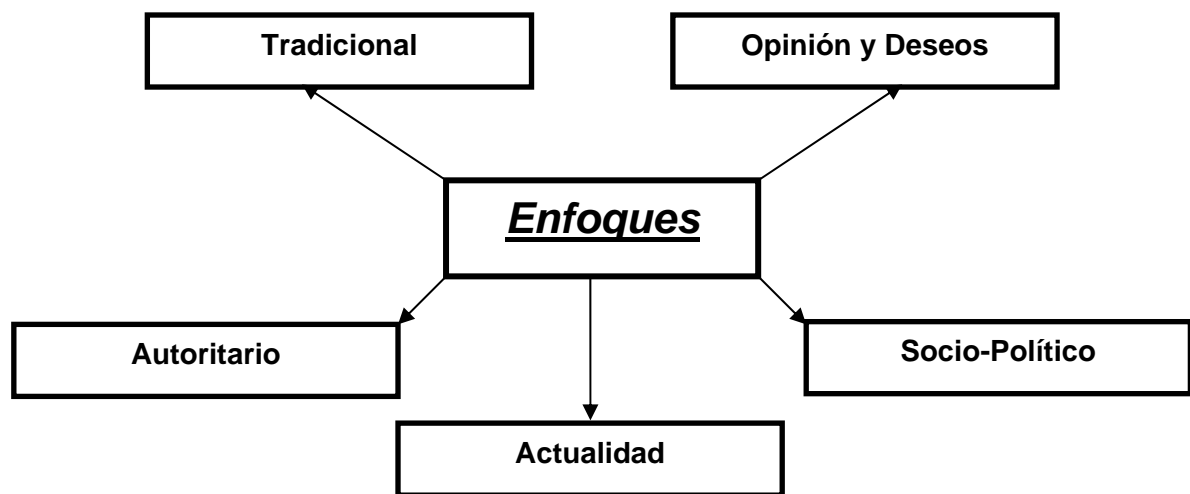
**Nivel de eficiencia:** Es la medida cuantitativa de control y por tanto lo convierte en meta.

A manera de conclusión de esta etapa queremos precisar que el saber proponer objetivos y metas realistas constituye un aspecto fundamental y decisivo en la tarea de la programación. No basta con determinar que se quiere hacer y cómo hacerlo, hay que establecer la viabilidad del mismo, la pertinencia de lo que se hace y la aceptación, por parte de los diferentes grupos sociales de lo que se pretende realizar.

### ***3. Etapa de diseño y aplicación del programa.***

Al tener fijados los objetivos de la programación, se procede con los datos que se poseen a seleccionar las actividades recreativas que se ofertan, debe constituir una amplia gama que se define por la necesidad de intereses que representan la variedad de factores de la actividad del hombre y que la calidad de las actividades a ofrecer se mide socialmente en su relación con el nivel de desarrollo que en la sociedad concreta presentan las actividades recreativas.

Según Pérez, A (2003) para diseñar y aplicar un programa de recreación debe contener los siguientes cinco enfoques, el cual se consideraría equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:



**Figura 3.** Relación entre los enfoques que sustentan el programa recreativo.

***a. Enfoque Tradicional***

Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

***b. Enfoque de Actualidad***

Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

***c. Enfoque de Opinión y Deseos***

Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que estos deseen realizar.

***d. Enfoque Autoritario***

Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan.

***e. Enfoque Socio-Político***

Basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

***4 Etapa de control, evaluación y ajuste del programa***

Esta etapa no se desarrolla solo en la parte final del proceso, sino también a lo largo de todo este, comprobándose la efectividad del programa, igualmente se detectan las deficiencia y problemas que pueden presentar las actividades en su realización, así como el cumplimiento de los cronogramas de trabajo, entre los aspectos principales. El control es una forma de medir y formular nuevos proyectos y programas. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del programa.

El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del programa.
- Ser concebido en función del programa y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el programa.
- Sus resultados deben tratar de explicarse de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del programa.

La evaluación según Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es *“un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el programa propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”*. No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso de planificación:

1. Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.
2. En el momento de la aplicación del programa.
3. Con posterioridad a la aplicación del programa y siempre debe ser la más amplia y profunda.

## **CONCLUSIONES PARCIALES DEL CAPITULO I**

Los elementos teóricos abordados en este capítulo sobre las principales concepciones teóricas- metodológicas y sus tendencias actuales acerca de la incorporación de los adultos mayores a las clases de cultura física en la comunidad que han permitido la fundamentación del tema objeto de estudio en la literatura consultada, ofreciendo conocimientos sobre la actividad física, beneficios de las actividades, y demás bibliografía consultada, haciéndose necesario dirigir un Programa de actividades físico –recreativas hacia ella, que garanticen la puesta en práctica que propicien la incorporación de dicha muestra tomada en la investigación las clases de cultura física, en la comunidad motivo de estudio.

## **CAPÍTULO II: Análisis de los resultados de los instrumentos investigativo y característica de la comunidad motivo estudio.**

### **2.1 Características de la circunscripción no. 52 del consejo popular urbano San Luis.**

La Circunscripción No. 52 se encuentra ubicada en la parte Oeste del consejo popular urbano del municipio de San Luis de la provincia de Pinar del Río y se encuentra estructurado de la siguiente forma:

- 1 Delegado de Circunscripción
- 6 CDR
- 985 Habitantes
- 4 Bloque de la FMC
- 5 Núcleo del PCC
- 1 área de atención
- 1 Seminternado
- 1 Combinado Deportivo

Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes.
- Buscar alternativas para disminuir el número de alcohólicos y de fumadores.
- Mejorar el abasto de agua.
- Lograr una integración de todos los desvinculados al estudio, al trabajo.
- Creación de círculos de abuelos en las comunidades.

### **2.2 Caracterización del grupo**

El grupo con el cual se realizó la investigación está integrado por 50 adultos mayores comprendidos en las edades de 60 a 75 años de vida, los cuales radican en la circunscripción No. 52 del consejo popular urbano del municipio San Luis, en dicha comunidad predominan diferentes tipos de enfermedades como son Hipertensos, Diabéticos, con problemas Respiratorios, Insuficiencia Cardíaca y Asmáticos.

A partir de los instrumentos aplicados la muestra en estudio se caracteriza por:

1. Ausencia de ofertas de Actividades Físicas -recreativas.
2. Alto índice de fumadores.
3. Alto índice de alcoholismo.
4. Dificultad de la incorporación de los adultos mayores a los círculos de abuelos.
5. Desconocimiento de la importancia de practicar ejercicio Físico.

Atendiendo a cada uno de estos problemas existentes en la comunidad en estudio, resultó de interés, el que guarda relación con la dificultad en la incorporación de los abuelos a las clases del adulto mayor, por los grandes beneficios que le brindarían a estas personas de la tercera edad, de ahí la necesidad de proponer un Programa de actividades que ayuden a incorporar la mayor cantidad de estas personas a la práctica de ejercicios físicos.

Por eso resulta necesario tomar estrategias para lograr una mayor incorporación a las actividades recreativas de los abuelos:

- Visitar a los abuelos en su hogar para conocer cuál es la causa de no incorporarse al círculo y explicar a la familia los beneficios que las actividades recreativas les reportaría al adulto mayor.
- Organizar a través de los CDR la creación de medios de entretenimiento de actividades de interrelación.
- Organizar encuentros entre los abuelos incorporados al círculo y los no incorporados para intercambiar experiencias.
- Darle mayor interés y propaganda a las actividades con estos grupos.

### **2.3 Resultados del Análisis documental.**

Para la constatación del problema científico se inició el trabajo con el **estudio documental**, con la finalidad de hacer un análisis de cada uno de los documentos que rigen la metodología de la cultura física y dentro de esta, la educación física del adulto mayor, así como su incorporación a la clase del círculo de abuelo. Además se realizó un estudio detallado partiendo del nuevo modelo que se establece dentro del trabajo comunitario que posibilitó valorar

un grupo de acciones posibles a desencadenar, por lo que el autor considera que existen limitaciones en este sentido, pues no existe un alto nivel de incorporación a las clases del adulto mayor en las clases de círculo de abuelos. Se precisa entonces que se organicen actividades que sean potencialmente viables.

#### **2.4 Resultado de la observación inicial (anexo # 1)**

El primer indicador de la guía de observación estuvo dirigido a conocer la cantidad promedio de adultos mayores de la muestra seleccionada incorporados al círculo de abuelos durante 10 clases observadas. En este sentido se pudo corroborar que el promedio de adultos mayores que participaron en las clases, fue 5, para un 25 % del total seleccionado.

Al analizar el segundo indicador se pudo comprobar, que sobre la utilización de actividades recreativas en las clases, que solamente de las (10) observadas se planificaban actividades recreativas en 2 para un 20%.

El tercer indicador de la guía de observación estuvo dirigido a conocer la utilización de medios de trabajo en sus clases donde se corrobora que de (10) visitada en solo 3 se utilizaba que representa el 30 %.

El cuarto indicador versó sobre la cantidad de veces que le medico de la familia participa en conjunto con el profesor, donde de las (10) visitas realizadas al circulo de abuelo solamente 2 veces para un 20%

#### **2.5 Resultado de la Encuesta realizada a la muestra. (Anexo 2)**

No	Preguntas	Si	%	No	%	Muestra
1	Conocimiento sobre las actividades	5	25	15	75	20
2	Interés por las actividades	8	40	12	60	
3	Actividades físico-recreativas acorde a sus interese.	5	25	15	75	
4	Conformidad con el horario de las clases	10	50	10	50	

5	Interés por incorporarse a las clases de círculo de abuelos si aumentan las actividades físico-recreativas	16	80	4	20	
---	--	----	----	---	----	--

En la pregunta No1 que se refiere a si Tienen conocimientos sobre la realización de actividades físico recreativas en las clases de círculo de abuelos, 5 encuestados respondieron que si para un 25%, en tanto los 15 restante que representan el 75% afirmaron que no.

Al analizar las respuestas de la segunda pregunta, la cual aborda si los abuelos están interesados por las actividades que se realizan en las clases del círculo de abuelo, esta arrojó 8 respuestas positivas para un 40% y 12 negativas para un 60%.

Tras analizar las respuestas de la tercera pregunta, que trataba sobre si se planifican actividades físico-recreativas acorde a sus particularidades e intereses, 5 respondieron si para un 25% y 15 que no están acorde a sus intereses para un 75 %.

Al comprobar los resultados de la cuarta pregunta, se pudo evidenciar que 10 abuelos estuvieron conformes con el horario de las clases, en tanto 10 manifestaron lo contrario.

Como respuesta a la quinta pregunta, la cual refiere si les gustaría participar en las clases del círculo de abuelos, al ofertarse mayor número de actividades físico- recreativas, 16 respondieron que si para un 80% y 4 que no para el 20%.

## **2.6 Resultado de la entrevista a los profesores de la cultura física** **(Anexo3)**

La entrevista se aplicó a 5 profesores que atienden los círculos de abuelos del Consejo Popular Urbano, para determinar el nivel de preparación que tienen los mismos sobre planificación de clases de círculos de abuelos, así como actividades físico recreativas para los adultos mayores.

En la primera pregunta sobre los ejercicios físicos y actividades fundamentales que se realizan en las clases con los adultos mayores. Los 5 contestaron realizar ejercicios generales los cuales aparecen en las indicaciones metodológicas del programa de cultura física para el adulto mayor.



En la segunda pregunta nos referimos. ¿Ha confeccionado algún Programa de actividades físico- recreativas para el adulto mayor? de los cinco profesores encuestados no se tuvo aceptación con lo relacionado a la pregunta por lo que ninguno ha confeccionado un Programa de actividades para este grupo atareo, solo dos de ellos ha realizado actividades recreativas en alguna fecha conmemorativa, o cumpleaños colectivos que se celebre.

Con relación a las actividades físico- recreativo que se realizan en los círculos de abuelos, dos de los encuestados plantearon que durante la clase las actividades físico- recreativas que ellos realizan son los juegos que se planifican en la parte final de la clase impartida.

Con relación a la cuarta pregunta, los encuestados coinciden en proponer actividades culturales, juegos tradicionales, vistas a amigos y lugares de interés popular, bailes tradicionales etc.

## **2.7 Entrevista a informantes claves (Anexo 4)**

La misma se realizó a 6 presidentes de CDR, medico de la familia y al delegado de la circunscripción, con el objetivo de conocer el estado actual de los adultos mayores de 60-75 años perteneciente a la comunidad en estudio.

Valorando los resultados de la primera pregunta, se pudo conocer que la mayoría de los entrevistados coincidió en que los adultos mayores se dedican a la realización de actividades domésticos y la minoría a los trabajos agrícolas.

Todos lo entrevistados afirmaron que es importante la incorporación del adulto mayor a las clases del círculo de abuelos, por los beneficios que aportan desde el punto de vista físico, psíquico y social.

Con relación a la frecuencia con que se imparten las clases del adulto mayor n la circunscripción, 6 entrevistados respondieron 3 veces por semana y 2 manifestaron no tener conocimiento de las mismas.

El total de los entrevistados afirmó desconocimiento sobre programas de actividades físico recreativo dirigido a los adultos mayores de la comunidad.

Con relación a la quinta pregunta sobre la necesidad de elaborar un programa de actividades físico-recreativas para los adultos mayores en su circunscripción, todos contestaron que si, ya que estas actividades los

incorpora a un ambiente participativo y mejora las relaciones sociales entre los integrantes del grupo.

### **2.8 Resultados de la técnica aplicada (fórum comunitario)**

Se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir sexo, ni edad, en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades físico- recreativas de los adultos mayores de la circunscripción No. 52 del Consejo Popular Urbano.

Sobre todo para la muestra investigada, el adulto mayor 60-75 años, la objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró sensibilizar a la población a través del debate abierto sobre las necesidades que tiene el adulto mayor de incorporarse a la práctica de actividades físico- recreativas teniendo en cuenta sus gustos y preferencias, en la medida que se argumentó, en los debates aparecían nuevas vías y opciones que ayudaron a la creación de nuevas opciones, en esta técnica no se desechó ninguna valoración o exposición, sino que todas contribuyeron a la organización y al accionar de nuevos grupos de trabajo.

Para el intercambio respecto a las actividades físico- recreativas y de su aceptación e importancia además de cómo ayudar en la implementación de estas, se crearon grupos de acción para trabajar en torno a la solución del problema, es decir como motivar a los adultos mayores de la comunidad, para mejorar su incorporación las clases de cultura física.

Lo más importante es que todos los interesados participaron en el debate y opinaron respecto a las actividades que se realizaran.

### **Conclusiones parciales del capítulo II**

El diagnóstico inicial realizado arrojó que:

- . Existe poca incorporación de los adultos mayores de 60 a 75 años al los círculos de abuelos.

- . Es deficiente la divulgación y la promoción de las actividades en la comunidad para los adultos mayores.
- . Los profesores carecen de un Programa de actividades de carácter comunitario.

En aras de aproximarse a la solución de la problemática descrita se concibe un Programa de actividades físico- recreativas para mejorar la incorporación de los adultos mayores de 60 a 75 años las clases de cultura física de la circunscripción No. 52 del Consejo Popular Urbano del municipio San Luís, Pinar del Río a partir de los resultados del diagnóstico del estado actual del objeto que se investiga.

### **CAPITULO 3: PROPUESTA Y VALIDACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO- RECREATIVAS PARA LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR AL CÍRCULO DE ABUELO DE LA COMUNIDAD EN ESTUDIO.**

#### **3.1 Fundamentación Programa de actividades Físico- Recreativas.**

##### Introducción

El nuevo programa se diseña a partir de una necesidad y siguiendo un diagnóstico, que evidencio debilidades en la incorporación del Adulto Mayor al

círculo de abuelos objeto de estudio de la circunscripción, las actividades se presentan diferentes y variadas. El mismo está estructurado en el empeño de crear una oferta recreativa movilizativa, acertada, educativa y creativa en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación en el entorno comunitario.

Las actividades van transitando por los niveles de complejidad creciente. Tiene un gran valor práctico pues constituye una poderosa herramienta para facilitar el trabajo comunitario a partir de criterios teóricos y empíricos.

El programa tiene tres etapas: Inicial el cual debe estar centrada en dos aspectos fundamentales, ellos son: El diagnóstico y la elaboración del programa de actividades. Intermedia. Sustentada en la ejecución del programa desde la propia práctica en el actuar comunitario y la etapa Final. Encaminada a evaluar el mejoramiento de la incorporación del Adulto Mayor al círculos de Abuelos.

El programa cumple con su alcance educativo, permite crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

En él participan los adultos mayores, y lo hacen acompañados de sus amigos y familiares en las diferentes actividades.

Este Programa se deriva de las líneas generales establecidas por la Dirección Nacional de Recreación, tomando como base el Proyecto Integrador de la Comunidad. Su estructuración y contenido se sustenta sobre la base del equilibrio y la integralidad, partiendo de los cinco enfoques generales de la programación recreativa, enunciados por Aldo Pérez (2003), los cuales se relacionan a continuación:

a. **Enfoque Tradicional:** Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

b. **Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

c. **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

d. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan.

e. **Enfoque Socio-Político:** Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

A su vez, contempló las siguientes características:

**EQUILIBRIO:** Hay diferentes actividades como: actividades físicas, culturales, tradicionales, permitiendo un equilibrio.

- Posibilita la participación de los adultos mayores y el resto de la población, participando ambos sexos.

**DIVERSIDAD:** El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.

- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

**VARIEDAD:** Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.

- Al complementar el programa con otras actividades.

**FLEXIBILIDAD:** Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.

- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Además mediante las diferentes actividades físicas recreativas se efectúa en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favorece su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo –amigos.

La propuesta se fundamenta a partir de los referentes teóricos desarrollados en la investigación teniendo en cuenta los argumentos realizados por Aldo Pérez en su libro Fundamentos Teóricos Metodológicos (2003) donde el autor retoma los diferentes enfoque , características , clasificación , control y evaluación para que este programa de actividades físico- recreativas ayude a mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 75 años al círculo de

abuelos de la circunscripción No 52 del Consejo Popular Urbano, a partir de los resultados de encuestas, entrevistas y de actividades, incorporándolos a las actividades de carácter social propiciando un estado de motivación favorable y de ambiente deseado logrando una transformación en la comunidad.

### **Programa: Incorpórate a nosotros**

**Generalidades del programa:** El programa consiste en poner en función un grupo de manifestaciones recreativas de carácter sano, donde la población adulta disfrute de las ofertas recreativas, deportivas y culturales, sobre todo el tiempo más necesario, partiendo de los gustos y preferencias de los mismos, no se excluye de la participación del programa ningún sexo por el contrario se busca la mayor incorporación a estas actividades que se programan.

### **Objetivo general:**

Garantizar la satisfacción de las necesidades físico-recreativas del adulto mayor de 60 a 75 años de la circunscripción No 52, a partir de la diversificación de ofertas según sus gustos y preferencias, incrementando los niveles de incorporación al círculo de Abuelos.

### **Objetivo específico:**

1. Propiciar una mayor incorporación de los adultos de la comunidad a la práctica de actividades físico-recreativas.
2. Incrementar las ofertas recreativas en el entorno comunitario.
3. Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad.
4. Fomentar la cultura recreativa de los adultos, a través de la formación de valores.

### **3.2 Programación de las actividades Físico- Recreativo para mejorar la incorporación del Adulto Mayor de 60 a 75 años al círculo de abuelos de la circunscripción No 52 del consejo popular urbano del municipio San Luis.**

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Frecuencia
----	-----------	-------	--------	-------	------------

1	Visitas a museo	Municipio San Luis	x	x	Mensual
2	Cumpleaños colectivos	Circunscripción	X		Trimestral
3	El del Bastón Encantado	Circunscripción	X		Quincenal
4	Ensayos de Tablas gimnástica	Circunscripción	x	x	Quincenal
5	Juego de colores.	Circunscripción	x	x	Semanal
6	Caminata de carriles.	Circunscripción	x		Semanal
7	Tira y Sepárate.	Circunscripción	x		Quincenal
8	Tira y responde.	Circunscripción			Semanal
9	Lanza y derriba el cono	Circunscripción	x		Quincenal
10	El buzón del amigo	Casa de un abuelo	x	x	Mensual

#### **Actividad 1: Visitas a museo**

- ❖ **Objetivo:** Ampliar los conocimientos sobre la historia del municipio.
- ❖ **Desarrollo:** Se realizaran visitas al museo en coordinación con el historiador del municipio para realizar charlas de hechos significativos en la historia de cuba y el municipio.

#### **Actividad 2: Cumpleaños Colectivo**

**Objetivo:** Celebrar el cumpleaños de los abuelos.

**Desarrollo:** Esta actividad se desarrollará en una fecha conmemorativa dentro del trimestre; para ello se confeccionarán objetos y platillos por los propios abuelos para desarrollar el festejo, invitar miembros de la familia, se pueden hacer regalos espirituales como poemas, décimas y según las posibilidades del grupo un intercambio de regalos.

### **Actividad 3: El bastón encantado**

**Objetivo de la técnica:** Ayudar a mantener el equilibrio y la coordinación.

**Metodología:** Cada uno de los participantes realizarán los ejercicios apoyados en un bastón, estos bastones quedarán enumerados unos con el número 1 y otros con el número 2, de esta forma los números impares darán un paso hacia delante para formar pareja con los números pares.

Una vez formada las parejas realizarán ejercicios de brazos y piernas, al que se le caiga el bastón tendrá que hacer un breve recuento de una bella historia vivida ante el colectivo o tararear una canción.

**Medios a utilizar:** Un bastón, o de no haber bastón, un palo con una altura por la cintura o por encima de esta.

### **Actividad: 4**

Nombre: **Ensayo de tabla gimnástica**

**Objetivo:** Realizar diferentes tipos de ejercicios para ayudar al desarrollo de habilidades y capacidades físicas.

**Organización:** Esta actividad se realizará los jueves ya que se confeccionará una tabla gimnástica en cada grupo donde se podrá realizar presentaciones entre todos los grupos al igual que cuando se realice una actividad en la comunidad o escuela comunitaria a la cual pertenecen para poder participar presentando cada grupo su tabla gimnástica, una vez realizada la misma esto harán ínter encuentros entre los diferentes círculos de abuelos, tendrán la oportunidad de compartir con los demás, podrán participar en las actividades a desarrollar en la comunidad por el Combinado Deportivo al cual pertenecen, por ejemplo en el acto por el día del deporte, la cultura física y recreación en representación al adulto mayor, presentarán la misma, se ajustará con



cualquier organismo que realice alguna actividad en la comunidad para que le de participación en cuanto a la presentación de la misma, tendrán la oportunidad de participar en algún evento que realicen en el municipio dirigido al adulto mayor, con esta actividad tendrán la oportunidad de solidarizarse con otros grupos y compartir sintiéndose a gusto y feliz con los de su edad.

Materiales: Bastones

Lugar y tiempo: Cancha deportiva, 45 mts

### **Actividad5: Juego de colores.**

Parte de la clase- **Inicial.**

Tipo de juego: Sensorial.

Materiales: Ninguno.

Organización: Los participantes caminan libremente por todo el terreno en el que a su alrededor mostrará elementos de diversos colores.

Desarrollo: A la voz del profesor o uno de los participantes se tratará de tocar un color específico tan pronto como sea posible.

Regla: Gana el participante que seleccione el color correspondiente.

### **Actividad 6: Caminata de carriles.**

Parte de la clase- **Principal.**

Tipo de juego: Motriz.

Materiales: Terreno plano y tizas de colores.

Organización: Se formarán dos equipos y cada uno se mantendrá en una hilera detrás de una línea de salida. Se dispondrá delante de cada equipo (a tres metros de la línea de salida) dos carriles de 5-10m cada uno, ambos diferenciados por colores o números.

Desarrollo: A la señal del profesor los participantes de frente saldrán caminando. Cuando lleguen a una cierta distancia muy cercano a los carriles, el profesor mencionará el color o número del carril que deben tomar, y enseguida ellos van a reaccionar, entrando en el carril correspondiente hasta el final, y regresarán caminando por fuera para tocar la mano del participante que le sigue y así sucesivamente.

Reglas:-Gana el equipo disciplinado y que se equivoque menos.

- No salir sin antes ser tocado por el compañero.

- No entrar en el carril sin antes ser mencionado por el profesor.

Variantes: -Aumentar la cantidad de carriles.

- Partir de una determinada posición.

- Colocar los carriles en bloque de manera lineal y creciente (2-3-4), todos separados por una distancia de 3m más o menos.

### **Actividad 7 Tira y Sepárate.**

Parte de la clase- **Inicial.**

Tipo de juego: Motriz.

Materiales: Dos pelotas medianas (de goma).

Organización: Se forman dos círculos con igual número de participantes cada uno; se le puede poner nombre a los círculos (verde y azul); en cada círculo habrá un jefe.

Desarrollo: Al sonido del silbato el jefe lanza la pelota al participante de su derecha e inmediatamente se separa, el que recibe la pelota no puede lanzarla si el anterior se olvida separarse por lo que tan pronto salga la pelota de las manos del que lanzó, ese debe separarse rápidamente para

que no se pierda tiempo. De ese modo va pasando la pelota de uno a otro hasta que llega al jefe, que al recibirla la levantará en señal de triunfo.

Reglas: Ningún participante debe separarse antes de lanzar la pelota

### **Actividad 8: Tira y responde.**

Parte de la clase- **Principal.**

Tipo de juego: Motriz.

Materiales: Pelotas pequeñas, cajas.

Organización: Los participantes formados en dos hileras.

Desarrollo: A la señal del profesor sale caminando el primer participante hasta una distancia de 5 m donde en una caja están ubicadas pelotas pequeñas y realiza un lanzamiento a un blanco situado a una distancia de 4m, al regresar a la línea de salida debe responder una pregunta y da salida al próximo participante.

Regla: Se recibe punto adicional si da en el blanco y por contestar correctamente.

### **Actividad 9: Lanza y derriba el cono**

**Objetivo:** Trabajar la fuerza general

**Materiales:** dos conos y un balón de basquetbol, fútbol o balonmano.

**Organización:** El grupo se organiza en dos equipos formados al final del terreno o área, cada equipo en un extremo.

**Desarrollo:** Los conos se ubican en el área de tiro libre de cada una de las partes del terreno y consiste en que el 1er jugador de uno de los equipos lanza el balón tratando de derribar el cono del equipo contrario, esta acción se realiza alternadamente por cada uno de los jugadores del equipo hasta tanto hayan participado todos los integrantes.

**Reglas:**

1. Se considera punto cuando el balón al hacer contacto con el cono lo derribe.
2. Ningún jugador puede lanzar el balón por delante de la línea que delimita el terreno.
3. Gana el equipo que más veces derrumbe el cono.

### **Actividad 10: El buzón del amigo**

- ❖ **Objetivo:** Ampliar las relaciones interpersonales con sus compañeros desarrollando en ellos la honestidad.
- ❖ **Organización:** Esta actividad se planificó para realizarla un viernes cada quince días se confeccionó un buzón, en los círculos de abuelos, donde se realizará un sorteo entre los abuelos y ellos expresarán mediante un papel por escrito lo que realmente sienten por sus compañeros, una vez haber confeccionado el mismo se echará en el buzón y ellos se sentirán muy motivados por saber cuál de sus compañeros le va escribir y realmente lo que se siente por cada uno de ellos, todos los abuelos deberán ser muy honestos y cuidadosos a la hora de realizar esta actividad ya que es un grupo que han estado compartiendo durante años cada uno de ellos expresará las relaciones interpersonales que existen entre ambos, si es buen compañero, si es preocupado, si siente admiración por él, todas las cualidades que quieran expresarles.
- ❖ **Materiales.** buzón, papel y lápiz
- ❖ **Lugar y Tiempo:** En una casa.

### **3.3 Indicaciones metodológicas para planificar las clases de Cultura Física para el adulto mayor.**

El apoyo eficaz del INDER como institución al desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas en la tercera edad se ve plasmado en las indicaciones metodológicas que favorecen el trabajo de los profesionales de la cultura física y la recreación que son las directrices a tener en cuenta en la planificación de las clases y las actividades con este grupo atareó, a continuación se destacan las que rigen el programa de actividad física para el adulto mayor.

- . Deben ser seleccionados los ejercicios de carácter dinámico que no exigen tensiones estáticas prolongadas.
- . Prestar atención a los ejercicios con inclinación de cabeza y tronco, siendo realizados en forma lenta y con aumento gradual de la amplitud, nunca de forma rápida y brusca.
- . Se deben alternar las posiciones de parado, sentado y acostado, evitar la posición de pie de forma prolongada.
- . Al movilizar la región cervical, no realizar movimientos bruscos.
- . No caminar con los bordes internos y externos del pie.
- . No realizar ejercicios de doble empuje.
- . No realizar ejercicios con mucha separación de las piernas.
- . Los ejercicios de estiramiento no deben ejecutarse por más de 20 segundos.
- . No abusar de los giros y paso atrás.
- . No realizar abdominales a personas mayores ni operadas de hernia.
- . El trote y salto solo se realizarán bajo seguido control médico y pedagógico y en todos los casos debe preceder una preparación y cuando estén incrementados otros ejercicios.
- . Los ejercicios respiratorios deben ocupar un lugar destacado, los que debemos alternar durante la clase con otros ejercicios.
- . Utilizar juegos para desarrollar emociones positivas.
- . Realizar otras actividades (campismo, excursiones, visitas a museos, etc.) que complementan y ayudan al estado emocional.

Los Juegos más adecuados a las características de los abuelos son aquellos que desarrollan movimientos, pero que no impliquen acciones excitantes ni grandes esfuerzos. Los juegos colectivos son beneficiosos, pues, facilitan el contacto social, disfrutando todos de una actividad que los crea y los divierte. Los juegos calmantes, se desarrollan por lo general al final de la clase, con ellos se busca la recuperación del organismo de forma amena.

### **3.4 Valoración Teórica del Programa de actividades físico-recreativas. Valoración de los Especialistas.**

Para una mayor constatación de los posibles resultados tras aplicar la propuesta se hizo necesario consultar 4 especialistas. De ellos: 3 metodólogos, 2 de ellos de recreación y 1 de cultura física municipal, además la subdirectora del departamento de cultura física y recreación municipal, todos poseen una experiencia laboral ejerciendo la especialidad superior a los 10 años. **(Ver Anexo 5).**

De acuerdo al criterio de los especialistas con relación a la propuesta, todos manifiestan que la misma es novedosa, pues sus actividades tienen un carácter integrador nunca antes llevado a la planificación de proyectos en función de beneficios para la comunidad y sus pobladores contribuyendo a mejorar la incorporación del adulto mayor a las actividades del círculo de abuelos, además de desarrollar las habilidades motoras, capacidades físicas y mejorar las relaciones sociales de los mismos. Por lo que es factible y aplicable.

De acuerdo a los aspectos a tener en cuenta (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia). El 100% de ellos vaticinó el éxito del Programa de actividades, en sentido general, concuerdan en que la estructuración, organización y contenido del Programa favorece el cumplimiento de las metas trazadas y la obtención de los resultados esperados, por lo que sin duda alguna, posibilita una fácil aplicación y generalización hacia otras comunidades teniendo en cuenta las características y peculiaridades de las mismas.

La incorporación del adulto mayor a las actividades del círculo de abuelos en la comunidad conlleva una notable relevancia y significación, ya que le estamos dando solución a una de las problemáticas existentes, además nuestra propuesta es novedosa en comparación con planes anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de las actividades que la conforman, la cual constituye un valioso instrumento de trabajo para la preparación metodológica de los futuros especialistas y educadores que tienen en sus manos la atención de este grupo de personas en nuestra sociedad. **(Ver Anexo 6)**

### **3.5 Valoración Práctica del Programa de actividades.**

Una vez valorado por el grupo de Especialistas, el Programa de actividades, se procedió a su implementación práctica en el la circunscripción No 52 del

Consejo Popular urbano, el cual se ha ido llevando a cabo de manera paulatina, ofertando diversas actividades en correspondencia a los indicadores programados (.incorporación a las clases de los círculos de abuelos), aprovechando tanto los recursos y espacio disponible, como el entorno de dicha comunidad.

En correspondencia con ello, durante el período (septiembre del 2009- Febrero del 2010) se han instrumentado las diferentes actividades del Programa, experimentándose un nivel de incorporación, tanto del grupo poblacional objeto de estudio (Adultos mayores 60-75 años) como del resto de los pobladores. A partir de la implementación de las actividades, en este período de tiempo se aplicaron varios instrumentos a la muestra seleccionada.

### **3.5.1 Resultado de la observación final.**

	<b>Indicadores</b>	<b>Resultados</b>	
		<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
1.	Participación en las clases de círculo de abuelos.	16	80%
2.	Utilización de actividades recreativas.	8	80%
3.	Utilización de medios de trabajo	7	70%
4.	Participación del médico en las clases.	8	80%

El primer indicador de la guía de observación estuvo dirigido a conocer la cantidad promedio de adultos mayores de la muestra seleccionada incorporados al círculo de abuelos durante 10 clases observadas. En este sentido se pudo corroborar que el promedio de adultos mayores que participaron en las clases, fue 16, para un 80 % del total seleccionado.

Al analizar el segundo indicador, sobre la utilización de actividades recreativas en la clase, se pudo observar, que se utilizaban en 8, representando el 80% de las 10 clases observadas.

El tercer indicador de la guía de observación estuvo dirigido a conocer la utilización de medios de trabajos por parte del profesor, donde se observó que hacía uso de los mismos en 7 clases de las 10 observadas para un 70%.

El cuarto indicador versó sobre la participación de binomio médico -profesor, arrojando la presencia del mismo en 8 clases observadas de las 10, representando un 80%.

### **3.5.2 Comparación entre la observación inicial y final.**

No	Indicadores	Resultados			
		Observación Inicial		Observación Final	
1.	Participación en las clases de círculo de abuelos.	5	25%	16	80%
2.	Utilización de actividades recreativas.	2	20%	8	80%
3.	Utilización de medios de trabajo	3	30%	7	70%
4.	Participación del médico en las clases.	2	20%	8	80%

Al analizar los resultados de la observación inicial y final en cuanto a la cantidad de adulto mayor incorporado a las clases de círculo de abuelos, se pudo apreciar que de 5 abuelos que participaban al inicio, aumentó a 16 al final, de acuerdo a la muestra objeto de la investigación.

De acuerdo a la utilización de actividades recreativas en las clases, en la observación inicial se observó 2 actividades que representa el 20% de las 10 clases observadas realizadas, mientras en la final 8 para un 80% en la misma cantidad de clase observada.

Tras observar la utilización de medios de trabajo, por parte del profesor, se pudo comprobar que en la prueba inicial solo los utilizaba en 3 clases para un 30% y en la final en 7 para un 70%.



Tras comparar el último indicador, se pudo determinar que la prueba inicial se comprobó la participación del médico en dos clases para un 20%, mientras que en la observación final se corroboró la presencia del mismo en 8 clases para un 80%, atribuyendo gran importancia este indicador ya que los abuelos se mostraban más confiados al realizar las actividades programadas.

	Indicadores	Prueba inicial	Prueba final	Probabilidad P	Nivel de significación
1.	Participación en las clases de círculo de abuelos.	5 – 25 %	16 – 80%	0,0013	Altamente significativo
2.	Utilización de actividades recreativas.	2- 20%	8-80%	0,0152	Muy significativo
3.	Utilización de medios de trabajo	4-40%	7-70%	0,0905	significativo
4.	Participación del médico en las clases.	2-20%	8-80%	0,0152	Muy significativo

Teniendo en cuenta que los valores obtenidos en el primer indicador, que  $P < 0,01$  podemos afirmar, que existen diferencias altamente significativas y significativas entre los elementos a observar durante el Pre-test y el Post-test.

Por tanto no caben dudas de la influencia positiva recibida, tras la aplicación del Programa de actividades físico-recreativas que contribuyan a mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 75 años al círculo de abuelos de la circunscripción No 52 del Consejo Popular Urbano, San Luis, ya que resulta muy favorable el aumento de la incorporación de los mismos a las actividades del círculo de abuelos, lo cual resulta muy positivo como medidor a tener en cuenta del efecto transformador del Programa de actividades físico-recreativas.

### **3.6 Análisis de los resultados de la encuesta de satisfacción y aceptación de las actividades aplicadas a la muestra de la investigación. (Ver anexo 7)**

Tras analizar los resultados de la encuesta de satisfacción a la muestra en estudio arrojo que el 90% coincide que las actividades programada son del

agrado y que cumplen con las expectativas, ya que se logró incorporar, adultos mayores al círculo de abuelos.

El 80% de la muestra respondió que se sentían motivados a participar en el círculo de abuelos, debido a lo novedoso de las actividades programadas.

En cuanto a la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos debido al programa propuesto, el 95 % de la muestra considero que el programa de actividades físico- recreativo fue determinante para logra la incorporación de los adultos mayores que no participaban en el círculo de abuelos.

### **Conclusiones parciales del capítulo 3**

Los resultados del post-test nos indican la factibilidad de la aplicación del programa de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor de 60-75 años al círculo de abuelos de la circunscripción No 52 del Consejo Popular Urbano, municipio San Luis.

Al valorar los resultados de la encuesta de satisfacción y aceptación de las actividades, tras la aplicación del Programa de actividades físico-recreativas, podemos apreciar, que las actividades organizadas han creado una expectativa positiva en los adultos mayores, estando motivados con las mismas, reflejando un aceptable grado de satisfacción e incorporación al círculos de abuelos de la circunscripción en estudio, además de contribuir a mejorar las relaciones sociales y el estado psíquico y físico de los participantes, logrando una transformación objetiva en su personalidad.

### **Conclusiones Generales**

- 1 La determinación de los antecedentes teóricos-metodológicos fundamentales sobre la práctica de actividades físicas en el adulto mayor, permitió adentrarnos en la esencia de este proceso, aumentando los conocimientos sobre sus beneficios para el bienestar de los mismos y confeccionar el marco teórico conceptual de la investigación y su producto científico.
- 2 El diagnóstico de la situación actual sobre la incorporación del adulto mayor

de 60 a 75 años nos permitió corroborar que existen irregularidades en la asistencia al círculo de abuelos perteneciente a la circunscripción No 52 del consejo popular urbano del municipio San Luis, provincia Pinar del Río.

- 3 Se elaboró un programa de actividades físico-recreativas dirigido al mejoramiento de la incorporación del adulto mayor de 60 a 75 años al círculo de abuelos, a partir de sus necesidades y preferencias recreativas y las características adulto mayor de la circunscripción No 52 del consejo popular urbano del municipio San Luis, provincia Pinar del Río.
- 4 La valoración por parte de los especialistas, los resultados evidenciados tras la aplicación del programa de actividades físico-recreativas y la comparación de los resultados favorables de la observación inicial y la final, así como los resultados de la encuesta de satisfacción a la muestra seleccionada para la investigación, son elementos que nos permiten corroborar la efectividad de la propuesta del programa de actividades físico-recreativas por lo que sin duda alguna contribuyó a mejorar la incorporación del adulto mayor de 60 a 75 años al círculo de abuelos de la circunscripción No 52 del consejo popular urbano del municipio San Luis, provincia Pinar del Río.

### **Recomendaciones**

1. Continuar profundizando en los estudios relacionados con la práctica de actividades físicas en el adulto mayor desde la recreación comunitaria.
2. Poner en práctica el programa de actividades físico-recreativas por un tiempo más prolongado en la comunidad objeto de investigación. Así como en otras comunidades.



## **Bibliografía**

1. Cañizares, M y col (2003). El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del desarrollo. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". (Soporte magnético).
2. \_\_\_\_\_. (2005) psicología y actividad física. su aplicación en la educación física, deportes, y rehabilitación. Ciudad de La Habana, en proceso editorial.
3. Cásales, J. (2003) psicología social. Ciudad de La Habana, Editorial Félix Varela.
4. Chiroso, L y P Radial (2000). La actividad física en la tercera edad. Lecturas Educación Física y Deportes. Disponible **En:** <http://www.efdeportes.com> Digital- Buenos Aires- No 18 – consultado el 6 de enero 2005.
5. Coutier, D. (1990) Tercera Edad. Actividades físicas y recreación. Madrid, Editorial Gymnos.
6. \_\_\_\_\_ (1990). Actividades físicas y recreativas. Madrid. Editorial Gymnos.
7. Cuba. Ministerio de Salud Pública (2001). Programa del Adulto Mayor. Datos estadísticos. La Habana. CITED.
8. Colectivo de autores. La investigación científica en la actividad física: su metodología. Editorial deporte 2004.
9. De Ferrer, A: (1996) Cuerpo, Dinamismo y Vejez. Barcelona, Editorial INDE 2ª edición.
10. Donkoi D. D. (1982) Biomecánica con fundamento de la técnica deportiva. La Habana, Pueblo y Educación.
11. Durstan J.(2002) Miranda F. Metodología de la investigación participativa. Dirección de desarrollo social. Santiago de Chile. Políticas Sociales.
12. Estévez Cuelle LL. M. (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana. Editorial Deporte.

13. Fernández, S. (2002) La recreación en la tercera edad. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 45- consultado el 6 de enero 2005.
14. García, S (2003) Envejecimiento activo y saludable. Disponible el <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 18- consultado el 6 de enero 2005.
15. Gerontología mundial (Noviembre 1998). Órgano de la Federación Internacional de la vejez para América Latina y el Caribe. Impreso en Argentina en octubre.
16. Guilbert Reyes. W. (2006). Aprender, enseñar y vivir es la clave. La Habana Editorial Científico Técnica. Morilla Cabeza, M. (2001)P (75)
17. González N. (1999) Selección de Lecturas sobre trabajo Comunitario. La Habana: Pueblo y Educación.
18. Hernández, M (1995) Actividades físico deportivas para la tercera edad. Madrid. Edita INSERSO.
19. La cultura física. La Habana, Editorial: Pueblo y Educación.
20. Luís Ruiz Pérez (1994) Desarrollo motor y actividad física Himnos, cod; 256 Importante.
21. Luther King (1990) Técnicas de participación Equipo de Educación Popular Del centro Memorial. La Habana: Caminos. 1990
22. López Alfonso, Julio E. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
23. López Rodríguez, Alejandro (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
24. Martínez de Osaba y Goenaga, Juan A. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

25. Martínez, M. (2003) pedagogía del juego en las personas mayores.  
Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires-  
No 58 consultado el 6 de enero 2005.
26. México. Comisión nacional del deporte (1994). Programa nacional de la  
senectud. Ciudad de México.
27. Mazorra Zamora, Raúl (1987) Para tu salud corre o camina. Ciudad de  
La Habana, Editorial Científico Técnica.
28. Microsoft Encarta 2007. 1993-2006 Microsoft Corporation.
29. Ministerio de Salud Pública. Objetivos, Propósitos y Directrices para elevar  
la salud de la población cubana, 1992-2000. C. Habana, Cuba, febrero  
de 1992.
30. Muñoz Gutiérrez, L. (2006) Curso de formación de trabajadores sociales  
selección de lectura sobre sociología y trabajo social. La Habana:  
Deporte
31. Ministerio de Educación Manual del Promotor Deportivo Integral  
Comunitario Proyecto Salto Venezuela Caracas: Cultura y Deportes,  
2004.
32. Naciones Unidas CEPAL y UNFPA (enero 2005) Envejecimiento y  
desarrollo en América Latina y el Caribe # 1. 2005 (soporte  
magnético).
33. Naciones Unidas CEPAL y UNFPA (junio 2005) Envejecimiento y  
desarrollo en América Latina y el Caribe # 2. 2005 (soporte  
magnético).
34. Núñez Jover, Jorge (2003) La ciencia y la tecnología como procesos  
sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La  
Habana, Editorial Félix Varela.
35. Organización Mundial de la Salud (1998). Programa sobre  
envejecimiento y salud. El envejecimiento y la actividad física en la  
vida diaria. Suiza.

36. Organización Panamericana de la Salud .Actividad física para un envejecimiento. (2003) Disponible en: <http://www.paho.org> o <http://www.bireme.br> consultado el 6 de enero 2005.
37. Orosa, T. (2003) La tercera edad y la familia: una mirada desde el adulto mayor. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
38. Pont, P. (1997) Tercera edad, actividad física y salud. Barcelona, Editorial Paidotribo.
39. Portillo, L. (2002) La educación deportiva en las personas de mayor edad. Disponible en: <http://efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 50
40. Portillo, L (2002) La educación deportiva en las personas de mayor edad. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista Digital- Buenos Aires- No 50 consultado el 6 de enero 2005.
41. Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
42. Rocabruno, J. (1990) Tratado de gerontología y geriatría. La Habana. Editorial Científico-Técnica.
43. Rodríguez, L. y F. Díaz (2000) Estado de salud y expectativas recreacionales de un grupo de jubilados: Lecturas: Educación Física y Deporte. Disponible en <http://www.efdeportes.com> Revista digital- Buenos Aires- No 18 consultado el 6 de enero 2005.
44. Revista Digital <http://www.efdeportes.com/> - Buenos Aires - Año 11 - Nº 103 Diciembre de 2006. Valoración de la condición física funcional en ancianos.
45. Regidor E, Rodríguez C y Gutiérrez J L. (1995) Indicadores de Salud. Tercera evaluación en España del programa regional europeo Salud para todos. Madrid.
46. Rojas Valdés, Germán Rafael (2004). Propuesta de un sistema de acciones metodológicas para la formación del valor responsabilidad de los atletas de balonmano categoría 13-14 años de la EIDE "Ormaní



Arenado” de Pinar del Río. Tesis de Maestría ((Maestría en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo) Pinar del Río, FCF “Nancy Uranga Romagoza”.

47. Sánchez, P. y M. Romero (2001) Actividad física y envejecimiento Lecturas Educación Física y Deportes Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista digital – Buenos Aires- No 32 consultado el 6 de enero 2005.
48. Scharll, M. (1994) La actividad física en la tercera edad. Barcelona, Editorial Paidotribo.
49. Soler, S. y J. Calvo. (2000) Actividades acuáticas para personas mayores. Fundamentos teóricos y secciones prácticas. Madrid, Editorial Gymnos.
50. Selección de lecturas de cultura política; segunda parte (provisional) (2002) Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
51. Suárez Rodríguez, Michael (2006). Propuesta de actividades físico deportivas y recreativas para contribuir a la disminución de los males sociales durante la adolescencia en el barrio Olimpo en la ciudad de Guayama, Puerto Rico. Trabajo de Diploma (Lic. En Cultura Física). Pinar del Río, FCF “Nancy Uranga Romagoza”.
- 52 Tercera Edad y Desarrollo (Marzo 2003). Noticias y análisis de temas que afectan las vidas de las personas, Impreso por Palmer Print. Editora Celia Hill.
- 53 Toledo Benedit, Josefina (1994) La ciencia y la tecnología en José Martí. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
- 54 UNFPA (2005) Estado de la población mundial 2004. El congreso del Cairo, diez años después de Suiza.
55. UNFPA (2005) Estado de la población mundial. La promesa de igualdad. Suiza.

- 56 Zapata, S. (1997) Investigación del deporte y la recreación y los cambios socio afectivos y físicos del adulto mayor. Chile, Editorial Santiago de Chile.
57. Zambrana, M. (1992) Deporte y edad: Hacia una población, más sana. Madrid, Editorial Gymnos.

## **Anexo (1)**

### **Guía de observación.**

**Objetivo:** Conocer el comportamiento de los aspectos relacionados entre las clases del círculo de abuelos y los adultos mayores de la zona.

Aspectos a medir:

1. Cantidad de adulto mayor que participa en el círculo de abuelos de la comunidad.
2. Si en la clase se utilizan actividades de carácter recreativo.
3. Utilización de medios de trabajos en las clases.
4. Participación del médico en las clases.

	<b>Indicadores</b>	<b>Resultados</b>	
		<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
1.	Participación en las clases de círculo de abuelos.	5	25%
2.	Utilización de actividades recreativas.	2	20%
3.	Utilización de medios de trabajo	4	40%
4.	Participación del médico en las clases.	2	20%

## **Anexo (2)**

### **Encuesta aplica a la muestra seleccionada.**

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se está desarrollando en la circunscripción No 52, con el objetivo de elaborar un Programa de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor a las clases del círculo de abuelos. Por lo que solicitamos su colaboración en las respuestas de las preguntas que a continuación se enuncian:

1. ¿Tiene conocimiento usted, sobre la realización de actividades físico recreativas en las clases de círculo de abuelos?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

2. ¿Son de interés para usted, las actividades que se realizan en las clases de círculo de abuelos?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

3. ¿Cree usted que se deben ofertar en las clases de círculo de abuelos, actividades físico recreativas acorde a sus particularidades e intereses?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

4. ¿Está de acuerdo con el horario en que se imparten las clases de círculo de abuelos?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

5. ¿Te gustaría participar en las clases de círculo de abuelo si se efectuaran mayor número de actividades físico-recreativas?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

### **Anexo (3)**

#### **Entrevista a profesores de cultura física.**

**Objetivo:** Determinar el nivel de preparación que tienen los profesores de Cultura Física sobre la planificación de clases de círculos de abuelos, así como actividades físico recreativas para los adultos mayores.

1. ¿Qué ejercicios físicos y actividades fundamentales se realizan en las clases con el adulto mayor?
2. ¿Ha confeccionado algún programa de actividades físico -recreativas para el adulto mayor?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se realizan en los círculos de abuelos?
4. ¿Qué otras actividades propondrías para enriquecer el trabajo del adulto mayor en los círculos de abuelos, motivar mas las clases y mejorar la incorporación del adulto mayor a los círculos?

## **Anexo (4)**

### **Entrevista a informantes claves.**

**Objetivo:** Para determinar la situación actual de los adultos mayores de 60 - 75 años de la circunscripción No. 52 del Consejo Popular Urbano Municipio San Luis

Nombre: \_\_\_\_\_

Años de experiencia laboral: \_\_\_\_\_

Cargo que ocupa: \_\_\_\_\_

- 1 ¿Conoce usted a que tipo de actividad se dedican los adultos mayores de su circunscripción?
- 2 ¿Considera importante que los adultos mayores se incorporen a las clases del círculo de abuelos de la circunscripción?
- 3 ¿Con qué frecuencia se realizan las clases del círculo de abuelos?
- 4 ¿Conoce usted de algún programa de actividades físico-recreativas dirigido a los adultos mayores en su circunscripción?
- 5 ¿Usted considera necesario la elaboración de un programa de actividades físico-recreativas para los adultos mayores en su circunscripción?

**Muchas gracias.**

## Anexo (5)

Datos de los especialistas consultados

No	Nombre y Apellidos	Ocupación actual.	Años de Experiencia	Títulos Universitarios
1	Eira Bárbara Iglesias Rodríguez	Metodóloga de cultura Física Municipal	24	MsC. Actividad física en la comunidad
2	Yordanis Reyes Hernández	Metodólogo de Recreación Provincial	12	Lic. Cultura Física
3	Marianela Serrano Colombé	Sud dctor. Dpto. Cultura Física y Recreación Mcpal	24	MsC. Actividad física en la comunidad
4	Alexis Pedroso Hernández	Metodólogo de Recreación Mcpal	11	Lic. Cultura Física

## **Anexo (6)**

### **Valoración de los especialistas**

#### **Datos generales.**

**Edad:** \_\_\_\_ **Sexo:** \_\_\_\_ **Ocupación Actual:** \_\_\_\_  
**Años de experiencia:** \_\_\_\_

Compañero: Por su experiencia como especialista de recreación necesitamos de su ayuda para valorar el plan de actividades físico-recreativo para contribuir a la formación de valores ambientales en niños en edades comprendidas de 8-10 años de la circunscripción 199 del consejo popular Las Taironas del municipio de Pinar del Río.

#### **De su criterio sobre la propuesta explicitando:**

**Efectos:** \_\_\_\_\_

(Visto estos como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos contraproducentes).

**Aplicabilidad:** \_\_\_\_\_

(Si los resultados pueden ser satisfactorios puede que sean aplicables tal como se propone, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones).

**Viabilidad:** \_\_\_\_\_

(Está relacionado con la aplicabilidad pero se precisa más, porque depende de si por circunstancias presente, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así, puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorio, pero en la condiciones actuales de desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación).

**Relevancia:** \_\_\_\_\_

(Cualidad o condición de relevante, importancia, significación en la esfera donde se investiga, novedad teórico y práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora).



Muchas gracias por su cooperación

**Anexo (7)**

**Encuesta de satisfacción y aceptación de las actividades a la muestra de la investigación.**

La presente encuesta tiene como objetivo conocer el nivel de aceptación del Programa de actividades físico-recreativas para mejorar la incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos de la circunscripción No 52 del consejo popular urbano. Por lo que solicitamos su cooperación para evaluar el mismo de acuerdo a sus respuestas.

Datos generales

Edad \_\_\_\_\_ sexo \_\_\_\_\_

¿Considera usted que las actividades ofertadas son de su agrado y satisfacción?

\_\_\_\_\_ Si; \_\_\_\_\_ No. Argumente: \_\_\_\_\_

¿Te sientes motivado a Participar en el círculo de abuelos?

\_\_\_\_\_ Si; \_\_\_\_\_ No. Argumente: \_\_\_\_\_

¿Considera usted que el programa propuesto contribuyo a la incorporación del adulto mayor en el círculo de abuelos?

\_\_\_\_\_ Si; \_\_\_\_\_ No. Argumente: \_\_\_\_\_

Muchas gracias.